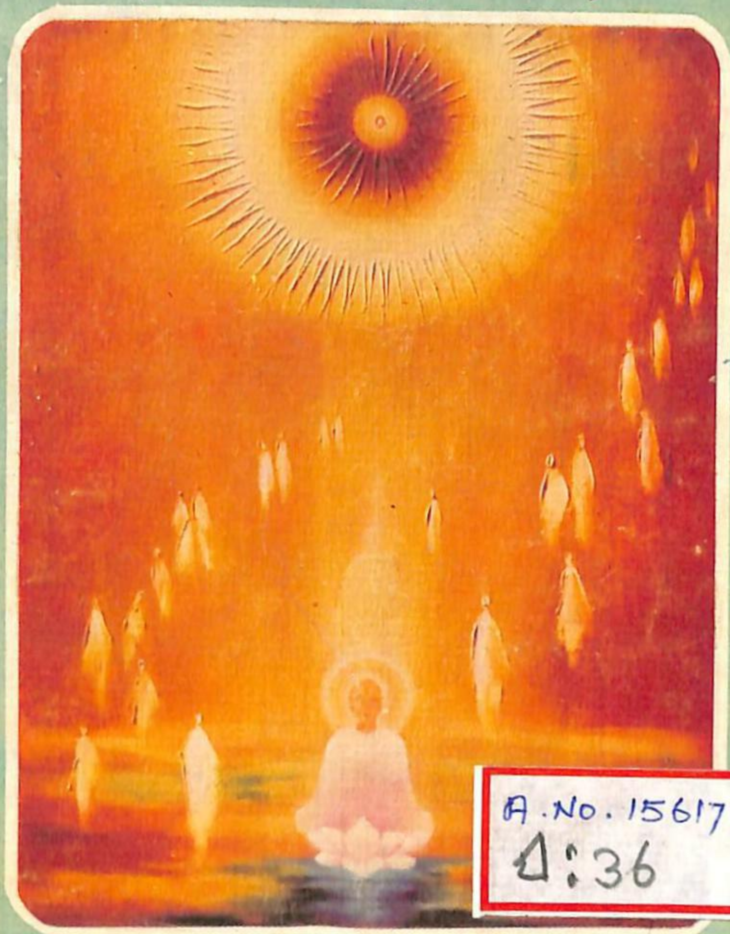
இராஜயோகம்

(அதிமேலான தியானம்)



பிரஜாபிதா பிரம்மா குமாரிகள்
உலக ஆன்மீக பல்கலைக் கழகம்
Q-96, 3 வது அவின்யு, மெயின்ரோடு,
அண்ணா நகர், சென்னை-600 040.
தலைமையகம்: அபுமலை, இராஜஸ்தான்.

10-1

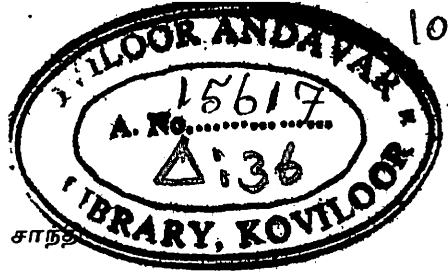
இராஜயோகம்

(அதிமேலான தியானம்)



பிரஜாபிதா பிரம்மா குமாரிகள்
உலக ஆன்மீக பல்கலைக் கழகம்

Q-96, 3 வது அவின்யு, மெயின்ரோடு,
அண்ணா நகர், சென்னை-600 040.
தலைமையகம்: அபுமலை, இராஜஸ்தான்.



ஓம் சாந்தி

இராஜயோகம்
(அதிமேலான தியானம்)

தியானத்தின் அடிப்படையும் விளக்கமும்:

இன்றைய வாழ்க்கை மிகவும் சிக்கல் வாய்ந்ததாக இருப்பதை யாவரும் அறிவர். அன்றாட வாழ்கையானது மனக் குழப்பமும், நரம்பு பலவீனமும், உணர்ச்சி மிகுந்ததாகவும், தூக்கமின்மையும், அமைதியின்மையும் நிறைந்ததாக இருப்பதால் தியா்னம் (யோகம்) இன்றியமையாததாக விளங்குகிறது. தியானத்தால் உண்மையான மன அமைதியும், மன தெளிவும் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் பலர் இப்பயிற்சியை கற்க முற்படுகிறார்கள். இறையருளால், வரப்பிரசாதமாய் கிடைக்கப் பெற்ற இப்பயிற்சியை தவறான இரு காரணங்களுக்காக மேற்கொள்ள அச்சமடைகின்றனர்.

முதலாவதாக, தியான வாழ்க்கை சாது சன்யாசிகளுக்கு மட்டுமே என்றும், குடும்ப வாழ்விலிருப்போருக்கு ஒத்துவராதெனவும் கருதுகின்றனர். மேலும் அதிக நேரம் தியானப் பயிற்சிக்கு ஒதுக்க வேண்டுமெனவும் தவறான கருத்து நிலவுகிறது. இரண்டாவதாக, உடலை வருத்தும் பலவிதமான உடல் பயிற்சியை மேற்கொள்ளல், மூச்சுப் பயிற்சியை மேற்கொள்தல், நீண்ட நேரம் உடலை குறிப்பிட்ட நிலையில் வைத்து கடுந்தவம் புரிய வேண்டுமென்றும் தவறான கருத்தினை கொண்டுள்ளனர். ஆகவே இதுபோன்ற கருத்து

களை அகற்றுவதும் அவசியமாகும். இந்தியநாட்டின் பல மதபோதகர்கள் உள்நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் மூச்சுப் பயிற்சியையும், (பிருணாயாமம்) உடற்பயிற்சியையும் போதித்து வருகின்றனர். இவை உடல் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமே ஏற்படுத்தும். எனவே இவைகளை தியானத்தின் முழுமை நிலை என்று கூற முடியாது. தியானம் மனக்கட்டுப் பாட்டைப் பொறுத்தது. தொடர்ச்சியான ஆன்மிக பயிற்சி ஒன்றே உயர்ந்த சிறந்த வாழ்க்கை முறையாகும்.

பல விதமான தியான முறைகள் நடைமுறையில் இருந்து வருவதால் எது உண்மையான, பழமையான தியானம் என்ற வினா எழுகிறது. எந்த தியானப் பயிற்சி மிக உயர்ந்த அனுபவ மான இறையருளை அடையச் செய்யும்? எது தனிப்பட்ட அசாதாரண இன்பத்தை அடையச் செய்கிறது? அன்புக்கட லாகவும், சாந்திக் கடலாகவும், ஞானக்கடலாகவும், சகல ஆத்மாவிற்கும் தந்தையாகவுமுள்ள இறைவனிடத்தில் ஆன்மா ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் உறவால் அதீந்திரிய (இந் திரியங்களுக்கு அப்பாற்பட்ட) சுகத்தை (பேரானந்தம்) பெறச் செய்யும் தியானம் எது? இன்றைய சூழ்நிலையில் குடும்பத்தில் இருப்போர் கடைப்பிடிக்க முடியுமா? என் பது போன்ற பல்வேறு வினாக்கள் எழுவது சகஜமே. தியா னப் பயிற்சியால் முன்னேற்றம் கண்டு வாழ்கையின் லட்சிய மாகிய 'முக்தி' என்ற நிரந்தர அமைதியை அடைய முடியுமா? நிரந்தர ஆனந்தமான தெய்வீக வாழ்க்கையான ஜீவன்முக்தி அடைந்து இறைவனின் அருளைப் பெற்றவர்களாக ஆக முடியுமா? என்பது மற்றுமொரு கேள்வி. ஆனால் இது போன்ற கேள்விகளை நீக்குவதோடு, எப்படி ஒருவர் உண்மை யான யோக வாழ்க்கை மேற்கொள்வது என விளக்குவதற்கு முன்னால் 'தியானம்' (யோகம்) என்ற சொல்லுக்கு பொருள் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகிறது. பொதுவாக எல்லா விதமான தேகப்பயிற்சிகளையும் யோகம் என்றே அழைக்கின்றனர். ஆகவே தியானம் (யோகம்) எதன் அடிப்படையில், எதன் ஆதாரத்தில் அமைந்துள்ளது என் பதை தெளிவுற அறிதல் இன்றியமையாததாகிறது.

யோகத்தின் பொருள்:

ஆன்மா பரமாத்வுடன் தொடர்பு கொள்ளல், சம்பந்தத் தில் வருதல், ஒன்றி விடுதல், பிணைத்தல் போன்றவைகளே தியானம் (யோகம்) என்றழைக்கப்படுகின்றன. ஆத்மாவுக் கும் பரமாத்மாவுக்கும் ஏற்படும் தொடர்பு அல்லது உற வையே ஆன்மீக ரீதியில் தியானம் (யோகம்) என்கிறோம். இதனை இன்னும் ஆழமாகத் தெரிந்து கொள்ள யோகத் தொடர்பு, சம்பந்தம், உறவு எதன் அடிப்படையிலானது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளல் மிக அவசியம்.

இறைவன்பால் அன்புள்ளம் கொண்டவர் யாவரும் ஆத்மாவுக்கும் பரமாத்மாவுக்கும் இடையே முக்கியமாக அலௌகீக மகன் தந்தை உறவு நிலவுவதாக நம்புகிறார்கள். பல பக்தர்கள் "அம்மையே! அப்பனே! ஒப்பிலா மணியே!!" என இறைவனை வர்ணிக்கிறார்கள். ஆனால் இன்றைய உலகில் மனிதர்களிடையே இந்த மகன்-தந்தை இறை உறவு மேலெழுந்த வாரியாக சொல்வதோடும், நம்பப்படுவ தோடும் நின்று விடுகிறது. நடைமுறையில், உயிரோட்ட மான உறவாக இல்லை. அன்பிற்கும், அருளுக்கும், தூய் மைக்கும், மனத்தெளிவுக்கும், மற்றும் சக்திக்கும் ஆதாரமாக விளங்கும் ஒப்பிலா அலௌகீக தந்தையின் உறவை, சம்பந் தத்தை அன்றாட வாழ்க்கையில் கைக்கொள்ளாது அவரிட மிருந்து விலகியே, பிரிந்தே வாழ்கின்றனர். இதனால் மனச் சாந்தியை முழுமையாக இழந்து மிருக இச்சை கொண்டு புலன் இன்பங்களுக்கு அடிமையாக விளங்குகின்றனர். உண்மையில் இறைவனிடம் தொடர்பு கொண்டவர்களது வாழ்வில் தூய்மையும், தெய்வீகத் தன்மையும், சாந்தியும் பிரதிபலிக்கும். இன்றையவுலகில் மனிதன் இறைவனின் வெறும் நாமங்களை ஜெபிப்பதும், இறைவனின் உறவு களைப் பாடலாக வர்ணனை மட்டும் செய்தலும் எப்படி இருக்கிறதென்றால், வெளிநாட்டில் வாழும் மகன், தன் தந் தையை நினைப்பதில்லை, கடிதம் எழுதுவதும் இல்லை, தந்தையின் அறிவுரைகளையும் மறந்து, தன் குல வழக்கங் களுக்கும், தன் நாட்டின் கலாச்சாரத்திற்கும் கட்டுபட வேண்டு

மென்ற சிந்தனையுமற்றவனாக வாழ்ந்து வரும் நிலையில், எவராவது அவனது பெற்றோர்களைப் பற்றி வினவும் போது தன் தகப்பனின் பெயரை மட்டும் கூறுவது போன் றுள்ளது. ஆத்மாவிற்கும் பரமாத்மாவிற்கும் உள்ள உறவு நிலையானது இங்ஙனம் எவ்வித சம்பந்தத்தையோ, அல்லது அனுபவஅடிப்படையையோ கொண்டிராது போய்விட்டது என்பதே நடைமுறை உண்மை.

யோக நிலை — விளக்கம்

மேற்கூறிய விளக்கங்களிலிருந்து ஆத்மாவுக்கும் பரமாத் மாவுக்கும் இடையே ஏற்பட்டுள்ள இந்த அறுபட்ட ஆன்மீக தொடர்பை அல்லது உறவை மீண்டும் இணைப்பதுவே தியானம் (யோகம்) ஆகும். அதாவது மனிதனையும் இறை வனையும் ஒன்று சேர்க்கச் செய்வது தியானம். மனதை மேல் நோக்கி எண்ணவைப்பது அல்லது பேரன்புமிக்க தந்தை யாகவும், ஆசானாகவும், குருவாகவும் மற்றும் வழிகாட்டி யாகவும் உள்ள இறைவனின் உணர்வினை உணரச் செய்வது தியானமாகும். சுருங்கக் கூறின், மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி, ஆழமான அன்புடன், மிகசிரேஷ்ட நோக்கத்தின் அடிப் படையில் புத்தியின்மூலம் இறைவனை ஞாபகப் படுத்து தலே தியானமாகும். இதனால் மனிதன் தெய்வீகத் தன்மையை எய்துகிறான். தான் துய்மையடைவதோடு மட்டுமல்லாமல் அனைத்து விகாரங்களையும் வெற்றி கண்டு ஆழ்ந்த அமைதியையும் தெய்வீகப்பேரானந்தத்தையும் பெறுகிறான்.

இறைவனோடு ஆன்மீகத் தொடர்பு, சம்பந்தத்தை மேற் கொள்வது எங்ஙனம்? இவ்வாறு துண்டிக்கப்பட்டுவிட்ட ஆத்மா — பரமாத்மா உறவை மறுபடியும் எவ்வாறு புதுப் பிக்க முடியும் என்பதை அறிய வேண்டுமாயின், உலகில் பொதுவாக உறவு முறைகள், சொந்தபந்தங்கள் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றன என்பதை ஆராய்ந்தால் தெரிய வரும். அங் ஙனம் நோக்குங்கால் நாம் அறியவருவதாவது: அறிமுகம் அல்லது அவர்களைப்பற்றிய ஞானம், ஆகியவற்றைத்

தெரிந்து வைத்திருத்தலே உறவு, சம்பந்தம் ஏற்படுவதற்கான முதல்படியாகும். இதனை ஒரு சிறிய உதாரணத்தின் மூலம் தெளிவு படுத்தலாம்.

தாய், தந்தை என்ற உறவு குழந்தை பிறந்த உடனே ஏற் பட்ட போதிலும் அந்த உறவை நடைமுறைப் படுத்த, உறவை உயிருள்ளதாக்க, அது வளர வளர தாய் தந்தையின் அறி முகம் கற்பிக்கப்படுகிறது. குழந்தையும் உருவம், அடை யாளம், பெயர், உறவுமுறை முதலியவைகளை அறிந்து கொண்ட பிறகே குடும்பத்தில் உறவோடு வாழ்கிறது, மேலும் அனுபவம் செய்கிறது. அறிமுகம் இல்லை எனில் தாய், தந்தை என்ற உறவோடு, பாசத்தோடு வாழ்தல் இய லாது. குழந்தைப் பிராயத்தில் உருவத்தைக் கொண்டு தாய் தந்தையை அடையாளம் காண்கிறது. இந்த அறியாப் பரு வத்தில் கூட பெற்றோரைக் கண்டதும் அல்லது அவர்கள் மனதால் நினைக்கும் போது கூட பாசத்தை வெளிப்படுத்தி எப்படி ஒரு பெற்றோரின் மகன், அல்லது மகள் தன்னை உணர வேண்டுமோ அங்ஙனம் உணர்கிறது. மேலும் வளர வளர தந்தையின் பெயர், வசிக்கும் ஊர், செய்யும் தொழில் போன்றவற்றை படிப்படியாக அறிகிறது. வளர்ந்து பெரி யவனானதும் தகப்பனுக்குள்ள சொத்து, நிலபுலன், கொடுக் கல் வாங்கல் முதலியனவற்றையும் புரிந்து கொள்கிறது. நல்ல பிள்ளையாக இருந்தால் பெற்றோருக்குக் கீழ் படிந்தும் தன் குலமரியாதைக் குட்பட்டும் நடக்கிறான். இப்படியாக வயது வந்த பிறகு தன் குடும்பத்தைப் பற்றிய அதிக விபரங் கள் தெரிந்து தன் குலப் பெருமைகளை உணர்ந்து, தன் தகப்பனை முன் மாதிரியாகக் கொண்டு, தன் வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்கிறான். மேலும் இந்த அறிவு, உணர்வு அவனுடைய குணமும், பண்பும் அமைய முக்கிய காரண மாக அமைகிறது.

குழந்தை தன் தந்தையுடன் உள்ள உறவை அனுபவிக்க தந்தையைப் பற்றிய அறிமுகம் முதலில் தேவைப்படுகிறது; கூடவே அங்ஙனம் அறிந்தவற்றில் உறுதியான நம்பிக்கையும் தேவைப்படுகிறது. பிறகுதான் தந்தையைப் பற்றிய உணர்

வும்,உறவின் ஞாபகமும் ஏற்படுகிறது. உறவும், அதன் தெளிவும் குழந்தையின் அன்றாட குடும்ப வாழ்வில் பெரிதும் உதவுகிறது. இங்ஙனம் உலகீய வாழ்வில் தன் தந்தையைப் பற்றி அறிவது மிக அவசியமாவது போன்றே ஆன்மீக தந்தை யாகவும், ஆசானாகவும், சிறந்த வழிகாட்டியான குருவாக வும் உள்ள இறைவனின் தெய்வீகப் பெயர், அழிவில்லா ஆன்மீக உருவம், தெய்வீகத் தன்மை வாய்ந்த அவரது இருப் பிடம், அவர் ஆற்றும் மங்களச் செயல்கள் ஆகியவற்றை தெளிவுர அறிந்து கொள்வதே தியான (யோக)த்திற்கான முதல் படியாகும். ஆன்மா விழிப்படையவும், உறவு கொள்ளவும், அவருடன் அன்பால் பிணைக்கப்படவும் இறைவனைப் பற்றிய மேற்கூறப்பட்ட ஞானம் இன்றிமை யாதது. ஆகவே இந்த ஞானத்தில் அசையா உறுதி கொண்டு இறைவனை தன் ஆன்மீகத் தந்தையாகவும், என்றென்றும் அவருக்கு நான் அழிவற்ற சேய் என்று தன்னை அறிவ தோடு, ஆன்மீக தந்தையிடமிருந்து பிறப்புரிமையான முழுமையான சாந்தி, ஆரோக்கியம், செல்வம், ஆனந்தம் ஆகிய சொத்துக்களைப் பெற அதிகார உரிமையுள்ளவன் என்பதையும் உணர வேண்டும்.

மேலும் ஆத்மாவுக்கும் பரம பிதாவாகிய பரமாத்மாவுக் கும் உள்ள சம்மந்தம் உடல் சம்மந்தப்பட்டதல்ல; ஆன்மீகத் தின் அடிப்படையிலானதாகும். ஆகவே தியானம் பயில முற்படுவோர் உடல் சம்மந்தமான அப்பியாசங்களில் (யோகாசனங்கள்) ஈடுபடத் தேவை இல்லை; மூச்சுப் பயிற்சி யான பிராணாயாமம் போன்றவையும் அவசியமன்று; மாறாக மிக அன்புடனும், ஆர்வத்துடனும் தன் உள் உணர்வை இறைவன் பால் செலுத்துதல் அவசியம். இறைவனை புத் தியால் நினைவு கூர்ந்து, முழுமையாக அவர் பால் அன் புள்ளம் கொண்டு அல்லது சுருங்கக் கூறின், மிகுந்த அன்பிற் குரிய ஆன்ம தந்தையான இறைவனை முறைப்படியும், குறிப்பிட்ட நோக்கத்துடனும், முழு ஆன்மீக அறிவினாலும் சிந்தையால் கூடி இருத்தலே இங்கு, யோகத்தில் முக்கிய விஷயமாகும்.

ஆத்ம உணர்வே முதல்படி

குழந்தைக்கும் தந்தைக்குமுள்ள உறவிற்கு தனது உடல், அந்த உடலுக்குக் காரணமான சரீர தந்தை, சரீர பந்தனம் பற்றிய உணர்வு போன்றவை அடிப்படைக் காரணமாகின்றன. இதைப் போலவே ஆன்மீக தந்தை இறைவனுடன் தியானம் செய்ய தான் ஒரு ஆன்மா என்ற உணர்வு அடிப்படையாக உள்ளது. தான் ஆன்மா என்ற உணர்வு ஏற்படாத வரை ஒருவன் இறைவனுடன் எந்த உறவும் கொள்ள இயலாது. ஏனெனில் ஆன்மாவிற்குத் தந்தையான இறைவனுக்கும் மனித ஆத்மாவிற்கும் இடையேயானது உடற் சம்பந்தமான அழியக் கூடிய தற்காலிகமான உறவு அல்ல; நிரந்தரமானதும், (ETERNAL) மேலானதும், (SUPREME) அனைத்து மனித ஆத்மாக்களுக்கும் பொதுவானதுமான பரமாத்ம உறவின் அடிப்படையிலானது. எனவே தியானப் பயிற்சியாளர் முதலில் தன்னை ஆன்மா என்றுணர வேண்டும். ஏனெனில் உடல் உணர்வுதான் தடை ஏற்படுத்தும் கருவி. அதுவே ஆன்மா பரமான்மாவிற்கு இடையே ஒரு சுவரை எழுப்புகிறது. தேக அபிமானம் (Body Consciousness) இறைவனிடமிருந்து நம்மை விலகவும், ஆத்ம உணர்வு (Soul Consciousness) இறைவனிடம் நெருங்கவும் செய்கிறது.

தியானத்தின் (யோகா) அடிப்படை

இங்ஙனம் ஆன்ம உணர்வு கொள்வதே தியானத்தின் அடிப்படையாகும். (I) ஆன்ம தந்தையைப் பற்றிய ஞானம் (II) ஞானத்தில் நம்பிக்கை (III) உள்ளன்புடனும், சீரிய நோக்கத்துடனும் கூடிய பரமாத்ம நினைவு; அதாவது, இறைவனின் அன்பு நினைவில் திளைத்திருப்பது; ஆகிய மூன்றும் யோகப் பயிற்சியின் முக்கிய தூண்களாகும். இறைவனைச் சந்திக்க வேண்டும் என்ற பேரார்வம், அவருடன் இருத்தல் வேண்டும் என்ற வேட்கை, அனுபவம் செய்ய வேண்டும் என்ற ஆசை, அவரோடு நடைமுறை உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவதற்கான தூண்டுதல் ஆகியவற்றிலிருந்து யோகத்தில் அடுத்த நிலை ஆரம்பமாகிறது. பல பக்தர்கள் தங்களை

ஆன்மாக்கள் என நம்பினாலும், கருணைக் கடலாகவும், அருட் கடலாகவும், சாந்திக் கடலாகவும் மற்றும் அன்புக் கடலாகவும் விளங்குகிற ஆன்மீகத் தந்தையுடன் அனுபவத் துடன் கூடிய நிரந்தர உறவால் இணைந்திருக்க வேண்டு மென்கிற அவாவோ, நோக்கமோ கொண்டிராது இருப்பது மிகவும் ஆச்சரியமான விஷயமாகும்.

யோகம் என்றால் ஆன்மீக போதையில் திளைத்திருப் பது; (Spiritual Intoxication) மூழ்குவது (Meditation) மற்றும் சமர்ப் பணம் (Dedication):

மகன்-தந்தை; கணவன்-மனைவி; அன்பார்ந்த சிநேகி தர்கள் போன்றவர்களிடையே நெருங்கிய உறவிற்குக் கார ணம் ஆழ்ந்த அன்பும், ஒருவர் மற்றவருக்காக செய்யக் காத்திருக்கும் தியாகமுமே ஆகும் என்பதை இன்றைய உலகில் நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். இப்படி அன்பால் கட் டுண்டு கிடப்போர் ஒருவர் மற்றவரை சுலபமாக அடிக்கடி நினைக்கின்றனர். உள்ளத்திலிருந்து மற்றவரை பிரிப்பது என்பதற்கே அங்கு இடமில்லை. மிக அன்புடன் நேசிப்பவர் மனம் மற்றவர் நினைவையே நாடி ஓடுகிறது. நேசிக்கப் படுவோரின் நினைவிலேயே மூழ்கிப் போகச் செய்கிறது. பாசமும் பற்றும் கொண்ட குடும்பத் தலைவன் தன் மனைவி மக்களின் சுகத்திற்காக நெடு நேரம் உழைப்பை மேற் கொண்டு தியாகம் செய்வதில்லையா? நேசம் கொண் டுள்ளவர் மனம் நேசிக்கப்படுபவரின் நினைவாலேயே நிறைந்திருக்கக் காண்கிறோம். அவருக்காக எந்தவித தியாகத்தை யும் செய்யத் துணிகிறார். நேசிக்கப்படுபவரின் சிந்தனை அடிக்கடி மனதில் எழுகிறது. இவை மனிதன் நெருக்கமான உறவினர் பால் கொள்ளும் பற்றிற்கும் பாசத்திற்கும் எடுத் துக்காட்டாக விளங்குகிறது. இது போலவே இறைவனுடன் சம்பந்தம் கொள்ள, அவர் மேல் தெய்வீகக் காதல் கொள்ள வேண்டும். தியானம் முழுமையான நிறைவேற இடைவிடா தியானப் பயிற்சியில், இறைவனின் நினைவில் ஞானாமிர்தப் போதையின் கூடவே அவருக்கான மனப் பூர்வமான தியாக உணர்வையும் வளர்க்க வேண்டும். எனவே

உண்மையான யோகி தன்னை இறைவனின் கருவியாக உணர்ந்து தன் கர்மேந்திரியங்களை எவ்வித விகாரங்களின் அடிப்படையிலான தீய காரியங்களில் ஈடுபடுத்தாமல் கவனமாக இருந்து, மனம் உலகாயத பொருட்கள் எதிலும் கவர்ச்சியுறாமலும் பார்த்துக் கொண்டு, தாமரை போன்ற தூய்மையான வாழ்க்கை வாழ வேண்டும். இறைவனை அடைய அறைகுறை மனதுடன் முயற்சிப்பது தவறானது. அவரோடு சதா காலமும் ஒன்றியிருக்க நோக்கம் கொண்டு செயல்படுவதே சரியானமுறை. இந்த தியானத்தின் அடிப் படைத் தத்துவம் தியாகத்தன்மையும், முழுமனதுடன் தன்னை சமர்ப்பணம் செய்தலுமேயாகும். இவையிரண்டும் இல்லாது யோகத்தின் முழுமை நிலையையோ, முழு தூய்மையையோ அடைதல் முடியாது.

தியானத்தில் மனதின் பங்கு

மனம் ஒரு பருப்பொருள் எனவும் ஆன்மாவுடன் ஒட்டிக் கொண்டுள்ளது எனவும் அறிஞர்களும், வல்லுனர்களும் கடந்த பல காலங்களாகக் கூறி வந்துள்ளனர். மனம் சூட்சுமமான பருப்பொருள். அது தியானத்திற்கு இடையூறாக உள்ளது. மேலும் மனம் விளையாட்டுத் தன்மையும், சஞ்சலமுடைய தாகவும் இருப்பதால் தியானப் பயிற்சியின் போது மிகவும் தடையாக உள்ளது. ஆகவே அதனை எப்படியாவது இயங்க விடாமல் தடுத்து விட வேண்டும் என அறிவுரை கூறி வரு கின்றனர். பிராணாயாமம் என்ற மூச்சுப் பயிற்சியை மேற் கொண்டும், பலவிதமான கடும் தவங்களை மேற்கொண்டும் மனதின் வேலையான "எண்ணுதல்" (thinking process) சூன்ய நிலையை அடைய வேண்டுமெனக் கூறுகிறார்கள். ஆக இங்ஙனம் பலர் பலதரப்பட்ட கடுமையான விரதங்கள், தபஸ், பிராணாயாமம் போன்றவற்றை மேற்கொண்டு மனதின் எண்ணும் சக்தியை முழுமையாக நிறுத்தப் பாடு படுகிறார்கள்.

ஆனால் இறைவன் (அவரை சிவனென்றோ அல்லது வேறு எந்த பெயரிலோ அழைத்தாலும்) காட்டும் வழியோ

வேறானது. மனமும், புத்தியும் நுண்ணிய பருபொருளல்ல; ஆன்மாவின் சிறப்புமிக்க தனிபட்ட திறமைகளே என எல்லாம் வல்ல பரம் பொருள் சிவன் கூறுகிறார். எண்ணுவது, ஆசைப்படுவது, அனுபவம் செய்வது போன்றவைகளுக்கு 'மனம்' என்றும்; தீர்மானித்தல், தியானித்தல், பாகுபடுத்துதல் ஆராய்ந்து பேசும் திறன், மனனம் செய்தல், ஞாபகத்தில் வைத்தல் போன்றவைகட்கு 'புத்தி' என்றும், இவை ஆன்மாவின் தன்மைகளே என்றும் கூறுகிறுர். ஆகவே அனுபவம் செய்தல், தீர்மானித்தல், தியானித்தல், நினைவாற்றல் போன்ற குணங்கள் உணர்வற்ற ஜடப் பொருளுக்கு இருக்க முடியாது. இவைகள் உணர்வுள்ள ஆன்மாவுக்கே உரிய சீரிய குணங்களாகும். இக்குணங்களே உணர்வுள்ள சைத்தன்ய பொருளான ஆன்மாவிற்கும், உணர்வற்ற ஜடப் பொருளுக்கும் (பருபொருள்-MATTER) உள்ள வேறுபாடுகளை எடுத்துக் காட்டும். மேலும் இவையே ஆன்மா உணர்வுள்ளதாகவும், அழிவற்ற தன்மை படைத்ததாகவும் இருக்கிறது என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டாக விளங்குகின்றன.

கடுமையான சடங்குகள் தேவையில்லை

எனவே யோகப் பயிற்சியாளர்கள் தன்னைத் தானே வருத்திக் கொள்ளும் பலவிதமான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டுமென்று பரம பிதா சிவன் கட்டளையிடவில்லை. மனதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கத்தோடு இயற்கைக்குப் புறம்பானதும், உடல் சம்மந்தமான கடும் பத்தியம், தவம் போன்ற முயற்சிகைள மேற்கொள்வது தனக்குத் தானே ஹிம்சை செய்வதாகும். மேலும் இம்முயற்சிகள் தேக உணர்வின் அடிப்படையிலான செயல்களில் இறங்கத் தூண்டுதலாகி விடவும் கூடும்.

புத்தியால் அல்லது ஞானத்தின் அடிப்படையில் செய்யப்படுவது தியானமாகும்.

ஞானத்தின் அடிப்படையில் மேற்கொள்ளப்படுவதே தியானம் என்கிறார் இறைவன், சிவ தந்தை. மனதில் எண்ணம் எதுவும் எழ விடாது சூன்யமாக்க முயல்வது தவறாகும்.

பதிலாக எண்ணங்கள் இவ்வுலகைப் பற்றியதல்லாமல் மேலே எழ வேண்டும். 'மன்பனாபவ' என்பது அவரது மேலான அறிவுரை. அதாவது என்னையே சிந்தித்திரு என்று தான் கூறுகிறார்! 'உன் மனதை என்னிடத்தில் திருப்பி என் னைப் பற்றிய தியானத்தில் ஈடுபடு' என்று கூறுகிறார். எனவே கடும் முயற்சிகளை விடுத்து, சிவன் பால் சிந்தையை எளி தாய் செலுத்துதலே எளிய இராஜயோகமாகும்.

புத்தியால் தொடர்பு கொள்ளுதலே தியானம்

பரம தந்தை சிவன் போதிக்கும் யோக முறை ஓர் ஒப் பற்ற உண்மையின் அடிப்படையிலானது. அதாவது, ஏதே னும் பொருள் மீதோ, நிகழ்ச்சி மீதோ அல்லது செயல் மீதோ எண்ணம், ஆசை, நோக்கத்தைக் கொண்டு விளங்கும் மனதை அங்ஙனம் திருப்பி விடுவது, தீர்மானிக்கும் திறன் கொண்ட புத்தியின் வேலையே ஆகும்.

இறைவனே அருளும் தெய்வீக ஞானத்தின் அடிப் படையில் புத்தியை தெய்வீகத் தன்மை கொள்ளச் செய்து விட்டால் மனம் ஒரு நிலைப்பட, கட்டுக்குள் கொண்டு வர அல்லது இறைவனிடத்து மட்டும் செலுத்தச் செய்ய எளி தாகி விடும். இறை ஞானத்தின் உதவியால் புத்தி தூய்மை பெற்று இதுதான் நேர்வழி என்று முழுமையாக ஏற்ற பிறகு கர்மேந்திரியங்களாகிய நுழைவு வாயிலில் புத்தி பாது காவலனைப் போல செயல்பட்டு மனதை நேர்மையான பாதையில் கொண்டு செல்கிறது. இறைவனின் மேல் தியா னம் கொள்ளச் செய்கிறது. மேலும் விகாரங்கள் உள்ளே நுழைய இடமளிக்காமல் தடுக்கிறது. இப்படியாக இறைவன், தந்தை சிவன் கற்பித்த அல்லது கற்பிக்கின்ற இராஜயோகம் "புத்தியோகமாகும்". அதாவது புத்தியால் தொடர்பு கொண்டு பரம பிதாவான இறைவனின் மேல் தியானம் கொள்வதாகும். உண்மையில் புத்தியைப் பெருமளவு பொருத்ததே தியானமாகும். எனெனில் புத்திதான் மனதின் பாதுகாவலனாக இருந்து நல்லது கெட்டதை பாகுபடுத்தி நேர்வழியில் இட்டுச் செல்கிறது.

மனிதனின் புத்தி, ஞானக் கடலாகவும், அருட் கடலாகவும், சாந்திக் கடலாகவும், அன்புக் கடலாகவும், எப்பொழுதும் தூய்மையாகவும், மிக மேலான அன்பிற்குரியவரும், அசரீரியானவரும், அனைவருக்கும் தந்தையான இறைவனின் உணர்வால், நினைவால் நிரம்பி இருக்கும் போது மனதில் விகார எண்ணங்களுக்குஇடமில்லை என்பது தெரிந்த விஷயம். இப்படி பருப்பொருளுக்கு அப்பாற்பட்ட தந்தையினிடம் மனம் முழு உணர்வு கொண்டிருக்குங்கால், இறைவனிடத்திலிருந்து ஆஸ்தியாக தெளிவு, சக்தி, அருள், அன்பு முதலியவற்றை யோகியானவர் அனுபவம் செய்வார். மனித மனம் இவ்வாறு இறை உணர்விலேயே மூழ்கி இருப்பதுவே 'தியான நிலை' அல்லது 'ஆன்ம உணர்வு நிலை' எனக் கூறப்படுகிறது.

பெயர், உருவம் மற்றும் உறவு முதலியவைகளுடன் தவிர்க்க முடியாதவாறு சம்பந்தப்பட்டிருப்பது மனித ஞாப சக்தியின் இயற்கையான தன்மை என தந்தை சிவன் விளக்கி இருக்கிறார். மனதால் ஒரு பொருளைப் பற்றி நினைவு கூரும் போது அப்பொருளின் பெயர், உருவம், அப்பொருளுக்கும் நினைவு செய்பவருக்கும் உள்ள உறவு அல்லது சம்மந்தம் தவிர்க்க முடியாமல் ஞாபகத்தில் வருகிறது. பெயர், உருவம், உறவு, இருக்கும் இடம், பின்னணி, குணம், சிறப்பு, தன்மை போன்றவை எதுவும் இல்லாத ஒரு பொருளை நினைவு கூறவோ, சிந்திக்கவோ, நினைவில் கொள்ளவோ, அதை பற்றிய சிந்தனையில் நிலைத்திருக்கவோ, அப்பொருளைப் பற்றி அபிப்ராயம் கொள்ளவோ முடியாது. உதாணரமாக, ஒரு நண்பனைப் பற்றி நினைவு கூறுகையில் தெளிவாகவோ அல்லது தெளிவற்ற தன்மையிலோ நண்பனின் பெயர், உருவம், அவரோடு கொண்டிருந்த நெருக்கம் முதலியன மனதில் நினைவாக வருகிறது. பெயர், உருவம், அல்லது அடையாளம், தன்மை போன்ற ஒரு விபரமும் இல்லாத ஒன்றை, சிந்தனையில் நிறுத்தி நினைவு கூர்வது அல்லது அப்பொருளைப் பற்றி அபிப்ராயம் கொள்வது இயலாத காரியமாகும்.

ஆகவே இறைவனோடு தியானம் செய்ய வேண்டுமானால் தன் மனதை ஒருமுகப் படுத்தி இறைவனிடத்தில் லயிக்கச் செய்ய அல்லது இறைவனின் உணர்விலேயே நிலைத்திருக்கும் மிக மேலான தன்மை எய்த, இறைவனைப் பற்றிய தெய்வீக நிலை மற்றும் ஆன்மீகப் பெயர், உருவம், இருப்பிடம், இறைவனுக்கும் ஆன்மாக்களுக்கும் உள்ள சம்மந்தம் ஆகியவற்றை அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

இறைவன் யார்? அவரது தெய்வீக செயல்கள் என்னென்ன?

தியானம் (யோகம்) என்றால் இறைவனிடமிருந்து அறுபட்ட ஆன்மீகத் தொடர்பை புதுப்பித்தல்; இறைவனிடம் இழந்த உறவை மீண்டும் ஏற்படுத்துதல் என ஏற்கெனவே முதல் அத்யாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. மனம் முழுவதையும் இறைவன் பால் செலுத்துவதால் புத்தி ஆனந்தப் பரவசமடைகிறது என்றும், இறைவனிடத்திலுள்ள ஆன்மீக உறவை வலுப்படுத்துகிறது என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது. நன்மையைக் கருதி ஒருவர் மற்றவரின் பெயர், உருவம், அவருடனுள்ள உறவு, அவரைப் பற்றிய விபரங்கள் முதலியவற்றை நினைவில் கொண்டிருப்பதைக் காண்கிறோம். ஆகவே இயற்கையாகவே மனிதனின் நினைவு ஏதாவது காரணத்தைக் கொண்டுள்ளதாக விளங்குகிறது. அறிமுகம் இல்லாத, உறவற்ற, தொடர்பற்ற அல்லது ஏதொன்றும் எய்த இயலாத ஒருவரையோ அல்லது பொருளையோ நின்னவில் கொள்வதோ அல்லது நினைவில் கொள்ள முயற்சிப்பதோ இயலாத ஒன்றாகும். ஆகவே இறைவனைப் பற்றிய அறிமுகம், அவருக்கும் நமக்குமுள்ள உறவைப் பற்றிய தெளிவு, அவருடன் கொள்ளும் தியானத்தால் (யோகத்தால்) கிட்டும் பலன், ஆகியவற்றை அறிவதன் மூலமே நிலையான, இயற்கையான இறை நினைவில் அல்லது உணர்வில் இருக்க இயலும். இவ்வுண்மையை தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள மனிதனின் தற்காலிகமான பிணைப்புகள் அல்லது பந்தனங்கள் பற்றி சிறிது பார்ப்போம். எடுத்துக் காட்டாக அண்டை வீட்டாருடன் நெருங்கிப் பழகும் ஒரு

வர் அவர்களிடமிருந்து தக்க தருணத்தில் உதவியோ, அனு தாபத்தையோ எதிர்பார்க்கிறான். இதனால் அவர்களிடம் உள்ள நெருக்கத்தை மேலும் வளர்த்துக் கொள்கிறான்; அவர்களை நினைவிலும் கொள்கிறான். வியாதியுற்று துன் புறும் நேரம் மருத்துவரின் நினைவு தானாக ஏற்படுகிறது; கொள்ளைக் கூட்டத்தாரால் தாக்கப்படும் போது காவல் துறையினரின் மற்றும் அண்டை அயலாரின் உதவி கிடைக் குமா என எண்ணுகிறான். வீடு தீப்பிடித்திருக்கும் நேரத்தில் அதில் வசிப்போர் மற்றும் உரிமையாளரின் நினைவு தீயணைப்பு படையினர் பற்றியதாக இருக்கக் காண்கிறோம். ஆக எந்தவிதமான நோக்கமோ, காரணமோ, ஈடு பாடோ இல்லையானால் மற்றவரை நினைவு கொள்வ தில்லை. மேலும் ஒருவரால் எவ்வித பயனோ அல்லது உறவோ இல்லை என்றாலும் அவரை மனதில் இருத்துவ தில்லை.

காமம், கோபம் போன்ற விகாரங்களாகிய கொள்ளை யர்களால்தான் நிரந்தரமாக தாக்கபடுவதை உணர்ந்தவரது மனம் தானாகவே விகாரங்களின் பிடியிலிருந்து விடுவிப்ப வரான, எல்லாம் வல்ல இறைவனை நாடும். அது போலவே முதுமையெய்தி பிணியால் பீடிக்கப் பட்டு துன்புறுவது போல விகாரங்கள் வருத்துகின்றன என உணரும் போது முழு ஆரோக்கியத்தையும், செல்வத்தையும், மகிழ்ச்சியை யும் நல்கும் இறைவனை நாடுதல் அவசியமாகிறது. ஆஸ்தி கள் யாவும் விகாரத் தீயில் எரிக்கப்படும் போது ஆபத் பாந்தவா! என்று இறைவனை உளமார நினைவு கூறுவது இயற்கை. தீய சுபாவங்களால் பீடிக்கப்பட்டு தன் தவறை உணரும் போது மனம் இறைவனைத் துணை கொள்ள நாடு கிறது. இறைவனிடம் ஆன்மீக தொடர்பு கொள்வதால், வாழ்க்கை இப்போது இருப்பதை விட 1000 மடங்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. காலாகாலமாக அனுபவித்து வாழும் இன்னல் கள் நீங்கவும், பிறப்பு இறப்பாகிய வேதனையிலிருந்து விடு பட விரும்பியும் இறைவனை நாடுகின்றனர். இறைவனிடம் தொடர்பு கொள்ள சரியான அறிமுகம் தேவை. இறைவனின்

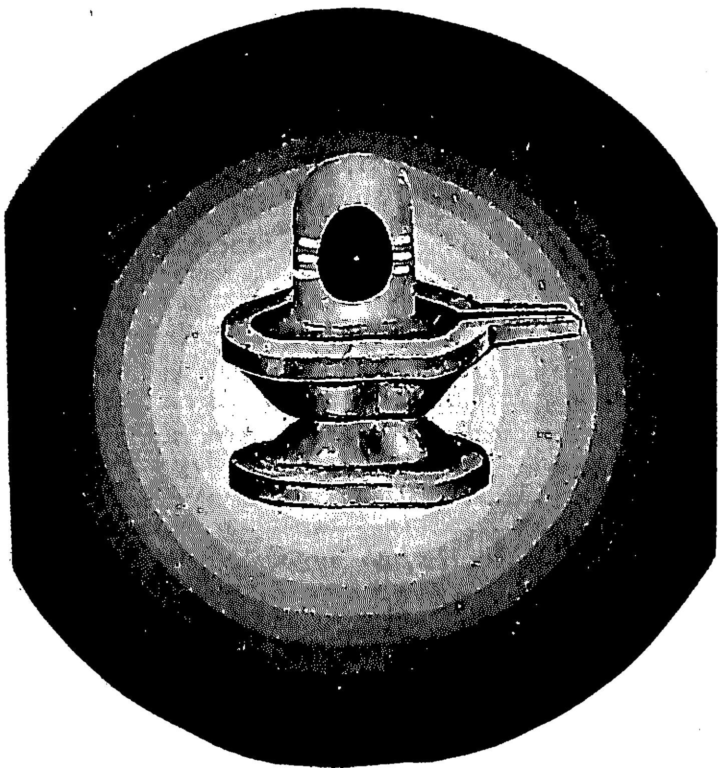
தெய்வீகப் பெயர், அசரீரி (நிராகார்) உருவம், தெய்வீக இருப்பிடம், அவர் ஆற்றும் செயல்கள் மற்றும் இறைவனுக்கும் மனிதனுக்கும் உள்ள உறவு மற்றும் அவரிடம் அன்பு கொண்டு தியான ஈடுபடாடுடன் தந்தையிடம் பெரும் ஆஸ்தி, ஆகியவற்றில் தெளிவு ஏற்படாத வரைஇறைவனின் நினைவில் நிலைத்திருக்கவோ, தியானத்தில் ஆழ்ந்து செல்லவோ இயலாது.

ஆகவே, ஆன்மாக்கள், இறைவனிடத்தில் ஆனமீகத் தொடர்பு கொள்ளவும், தியானத்தில் மூழ்கவும், இறைவனைப் பற்றிய அறிவும், அவர் செய்யும் செயலை அறிவதும் அவசியமாகிறது. இந்த விபரங்களை அசரீரியாக இருக்கும் இறைவனே விளங்க வைத்துள்ளார். மேலும் கடந்த சில ஆண்டுகளாக (1937-லிருந்து) அவரே ஒரு மனிதருள் நேரடியாக வந்து, (பிரவேசமாகி) ஆசானாக இருந்து கற்பித்துக் கொண்டிருக்கிறார். மனிதன் தன் ஆராய்ச்சியின் மூலம் இவ்வுண்மைகளை கண்டறிய இயலாது. ஏனென்னில், மனித அறிவு எல்லைக்குட்பட்டது; குறைபாடுடையது, மனிதனால் அரைகுறையாக, தெளிவற்ற நிலையில்தான் இறைவனை அறிய முடிகிறது. மேலும் பிறப்பு இறப்பு சக்கரத்தில் வருவதால் அறிவு எல்லைக்குட்பட்டது. மேலும் திறந்த மனதுடன் இல்லாமல் முன் அபிப்பிராயத்துடன் அணுகுவதால் இவ்வுலகில் நிலவும் பலதரப்பட்ட கருத்துகளால் கவரப்பட்டு சரியான முடிவுக்கு வர இயலுவதில்லை.

இறைவன் யார்?

பரம பிதா பரமாத்மா சதாசிவன் கூறுகிறார்:-

"அன்பான குழந்தைகளே, என் தெய்வீகப் பெயர் 'சிவம்'. எல்லோருக்கும் நன்மை (மங்களம்) பயக்கும் செயல்களை நான் செய்வதால் என்னை சிவம் என அழைக்கிறார்கள். நான் எல்லோருக்கும் மிக மிகப் பிரியமானவன். மனித இனம் முழுமைக்கும் நான் போற்றத்தகு செயல்களைச் செய்கிறேன்."



"அன்பான குழந்தைகளே! நான் சுயம் ஒளிமயமானவன். நானோ சூட்சுமத்திலும் சூட்சுமமானவன். மனித ஆன்மாக்களாகிய உங்களைப் போலவே நானும் சுயம் பிரகாசமானவன் நிரந்தரமானவன்; உங்களைப் போலவே பிரகாசிக்கும் சுயம் ஜோதி புள்ளி ரூபமானவன். ஆகாயத்தில் பிரகாசிக்கும் சிறிய நட்சத்திரம் போல மின்னும் ஒளிப் புள்ளிகள் நீங்

கள். உண்மையில் உணர்வுள்ள ஒளிப் புள்ளிகள். நீங்கள் புருவ மத்தியில் வசிப்பவர்கள். ஆனால் நானோ பரமாத் மாவாக விளங்குகிறேன். உங்களைப் போல் பிறப்பு இறப் புச் சக்கரத்தில் நான் வருவதில்லை. இது என் தனிச் சிறப் பாகும். இன்பம் துன்பம்; மகிழ்ச்சி துயரம் ஆகியவற்றில் நீங்கள் சிக்குண்டிருக்கிறீர்கள்; நானோ இதிலிருந்து விடு பட்டிருக்கிறேன். மேலும் நீங்கள் முழுமை பெறாத்தன்மை படைத்தவர்களாதலாலும், அரைகுறை அல்லது தவறான அறி வினால் தவறான அல்லது பாவச் செயல்களைச் செய்கிறீர் கள். ஆனால் சிவம் என அழைக்கப்படும் இறைவனாகிய நானோ முழு ஞானம் பெற்றவன், நிரந்தரமாக தவறற்றவன். எந்த விதமான பாவமும் அண்டாதவன். வாழ்க்கை முறை முழுமையாக சீர்கெட்ட, இடுகாடான மனித உலகில் நான் வருகிறேன். இறை ஞானத்தையும், உண்மையான இராஜ யோகத்தையும், சுலபமான வழிமுறைகளையும் மனித குலத் திற்கு உணர வைக்க எனக்கு உடலுறுப்பான வாய் தேவைப் படுவதால் பரந்தாமம் என அழைக்கப்படும் ஒப்புயர்வற்ற இடத்திலிருந்து நான் ஒரு மனிதர் உடலை ஆதாரமாகக் கொண்டு வருகிறேன். முழு தூய்மையும், மிக சிறப்பான வாழ்க்கை முறையுடன் கூடிய பொற்காலம் என போற்றப் படும் 'சத்யுகத்தை' உருவாக்க வருகிறேன்" என கூறுகிறார். அங்ஙனம் ஒரு மனிதருள் இறங்கிஞானம் கூறும் பொருட்டு அவரது கமல வாயை உபயோகிப்பதை "பரகாய பிரவேசம்" அல்லது தெய்வீக பிறவி என அழைக்கலாம்.

"அன்பான குழந்தைகளே! நான் இவ்வுலகில் சொர்க் கத்தைப் படைக்கிறேன். அதாவது பொன் யுகத்தை உரு வாக்குகிறேன். பொன் யுகத்தைப் படைப்பதால் மனிதனி லிருந்து வேறுபட்டவனாக விளங்குகிறேன். இப்படி வேறு பட்ட தன்மையில் இருப்பது அவசியமாகிறது. ஏனெனில் மனிதன் என் படைப்பு. மும்மூர்த்திகளாகிய பிரம்மா, விஷ்ணு, சங்கர் ஆகிய சூட்சும தேவதைகளையும் படைப் பவன் நானே. எல்லோரையும் படைக்கும் பிரபுவாக நானே விளங்குவதால் மனிதர்கள் இறைவன் ஒருவரே,

ஜோதி ரூபமானவர். மேலும் அசரீரியானவர் எனச் சரியா கக் கூறுகின்றனர். ஆனால் நான் தெய்வீக ஜோதிப் புள்ளி யாகிய உருவத்திலிருப்பதை அறியார். என்னுடைய மிக மேலான இடத்தையும் (பரந்தாமம்) அறியார். அங்கிருந்து தான் நான் இறங்கி வருகிறேன். விடுதலை பெற்ற ஆன்மாக் கள் அங்குதான் திரும்புகின்றன. மாறாக என்னை எங்கும் நிறைந்தவர் (சர்வ வியாபி) என்றும், உருவமில்லாதவர் எனவும் தவறாக எண்ணுகின்றனர். எனதுதெய்வீகப் பெயர், ஆன்மீக உருவம், இருப்பிடம் அறியாததால் மனதை என்னிடத்தில் செலுத்த முடியவில்லை. பதிலாக செயற்கையான, பௌதீகமான, ஏதேனும் ஒன்றின் மீது நிலைநிறுத்த முயற்சிக்கிறார்கள்.

இறைவன் 'நிராகார்' அதாவது அசரீரி; ஆனால் உருவம் இல்லாதவர் இல்லை.

"என் அன்பிற்கினிய ஆத்மாக்களே! உங்களைப் போல் ஸ்தூல சரீரமோ அல்லது விஷ்ணு, சங்கர் ஆகிய தேவதை களுக்கு உள்ளது போன்ற சூட்சும சரீரமோ எனக்கில்லை. ஆதலால் நான் அசரீரி (நிராகார்) ஆனவர் என அறியப் படுகிறது. நானோ நிரந்தரமான மாறாத, அழியாத சுயம் ஜோதி மயமான ஆன்மீக உருவமானவன். அதாவது தெய் வீக ஒளிப் புள்ளியாக விளங்குகிறேன். ஆகவே இறைவன் நிராகார் (அசரீரி) ஆக இருக்கிறார் என்றால் உருவமே இல்லாதவர் எனப் பொருளல்ல. பெயரற்ற உருவமற்ற பொருள் எதுவுமில்லை. எனக்கு உருவமில்லை என்றால் நான் இல்லை என்றாகி விடும். நான் ஒருவனே அனைத்து ஆத்மாக்களுக்கும் தந்தையாக விளங்குகிறேன். அன்புக் கடலாகவும் நான் விளங்குகிறேன். தியானம் செய்வோர் என்னைக் காண விரும்புகின்றனர். ஆழ்ந்த வழிபாட்டில், பக்தியில் ஈடுபடுவோர் சாக்ஷாத்காரத்தின் (தெய்வீக காட்சி கள்) மூலம் என்னைக் காண துடிக்கிறார்கள். மிகுந்த துன்பப் படுவோர் என் அவதாரத்திற்காக ஏங்குகின்றனர். ஆகவே நான் உருவமற்றவன் என நம்பினால் தியான வழியும், வழி பாட்டு முறையும் தவறுதலாகும். ஏனெனில் தியானம்,

வழிபாடு ஆகிய இரண்டும் இறைவனிடத்தில் மனதை ஒருநிலைப் படுத்த அல்லது அவரது அன்பில் மூழ்கிப் போதலை அடிப்படையாகக் கொண்டது. என் அருளைப் பெறவே இம்முயற்சியை மேற்கொள்கின்றனர். அன்பும் சாந்தியும் என்னிடமிருந்து பெறப்படுவதாலும், நான் உரு வமுள்ளவன் என்பதாலும் தியானமும் வழிபாடும் சாத்திய மாகிறது. உலகத் தந்தையான நானே சிறந்த வழிகாட்டி" என்று கூறுகின்றார்.

மேலான தந்தையின் (பரமாத்மா) இருப்பிடம்

"அன்பான குழந்தைகளே, நான் எங்கும் நிறைந்தவன் அல்ல. ஆன்மாக்களாகிய உங்களைப் போலவே நானும் உருவத்தில் ஒத்திருக்கிறேன். ஆனால் குணாதிசயங்களில் உங்களுக்கும் எனக்கும் வித்யாசமிருக்கிறது. இறப்பிற்கு உட்படாத நான் மரண உலகமான இவ்வுலகில் இருப்ப தில்லை. சூட்சும உடலைக் கொண்ட தேவதைகளான பிரம்மா, விஷ்ணு, சங்கர் முதலானோர் இருக்கும் இட மான சூட்சும லோகத்திலும் இருப்பதில்லை. உயர்விலும் உயர்வானதும் 'பரந்தாமம்' என்றும், 'பிரம்மலோகம்' என்றும் அழைக்கப்படுவதுமான அப்பரந்த உலகில் நான் இருக்கிறேன். அது சந்திரன், சூரியன், நட்சத்திர மண்டலங் களுக்கு கீழே விளங்கும் இப்பூவுலகுக்கும், அதனையடுத்து மேலாக சூட்சும உலகிற்கும், வெகு தூரத்தில் அப்பாற் பட்டு அமைந்திருப்பதாகும். இதுவே சுயம் பிரகாசமாக இருக்கும் 'பிரம்மம்' என்று கூறப்படும். மேலும் இது சரீர உணர்வுகளுக்கு அப்பாற்பட்ட உலகாகும். உலகத்தில் மிக மிகத் தாழ்ந்த நெறிமுறைகளும், அதர்மமும் தழைத்தோங்கி விளங்கும் தருணத்தில் ஒரு மனிதரின் உடலில் புகுகிறேன். இதுவே 'திவ்ய அவதாரம்' என்றுஅழைக்கப்படுகிறது. ஆகவே என்னை சர்வ வியாபி (எங்கும் நிறைந்தவன்) எனக் கூறுவது, எனது திவ்ய பிறப்பை மறுப்பதாகும். இதனால்

நான் அதிமேலான தந்தை என்பதும் இவ்வுலகின் மிக மேலான படைப்பவர் என்பதும் பொய்யாகி விடுகிறது.

மூன்று உலகங்கள்.

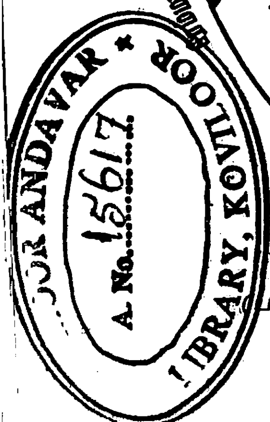
பிரம்ம லோகம்

ஆத்ம லோகம்

சங்கார புரிகள்

சூட்சம லோகம்

மனித லோகம்



(பட விளக்கம் 21ம் பக்கத்தில் காண்க)

தியானம் செய்வது எப்படி?

தியானம் (யோகம்) செய்ய வேண்டும் என்ற ஏக்கம் கொண்டவரிடத்தில் எப்படி தியானம் செய்வது என்ற கேள்வி எழுவது இயற்கையே. எப்படி, எங்கு மனதை நிறுத்த வேண்டும் என வினவுகிறார்கள். மந்திரம் ஜெபிக்க வேண்டுமா என்கிறார்கள். ஜெப மாலையை உருட்ட வேண்டுமா? கற்பனையில் ஏதாவது தேவதையின் உரு வத்தை நினைக்க வேண்டுமா? எனவும் கேட்கிறார்கள். துவாபர யுகத்திலிருந்து இன்றைய நாள் வரை பலர் பல விதமான தியான முறைகளை கற்பித்திருக்கின்றனர். அவர் கள் இறைவனை போற்றும் சொற்றொடர்களை ஜெபிக்க வேண்டும் என்றும், ஒரு தேவதையின் உருவத்தை மனக் கண்ணால் காண வேண்டுமென்றும், ஜெப மாலையை உருட்ட வேண்டும் என்றும், மனதை இறைவனல்லாத ஏதோ ஒரு பௌதீகப் பொருளின் மேல் நிலைகொள்ளச் செய்ய வேண்டும் என்றும் பலவிதமாக கற்பித்திருக்கின்ற னர். ஆனால் எல்லோருக்கும் தந்தையான சிவனோ சகஜ ராஜ யோகத்தை (தியானத்தை) கற்பிக்கிறார். மேற்கூறிய முறைகளை கைக்கொள்ள வேண்டியதில்லை எனத் தெளிவு படுத்துகிறார். இறைவனை உள்ளபடி உண்மையாகத் தெரிந்து மனம், சொல், செயலில் தூய்மையுடனிருந்து அவரோடு இணைந்து போதலே தியானம் செய்ய மிக்க ஆர்வம் கொண்டவர் கடைப்பிடிக்க வேண்டுவதாகும். தன் நெருங்கிய உறவின்ரை நினைக்கவும், ஞாபகத்தில் கொள்ளவும் மந்திரமோ, ஜெபமோ, பிராணாயாமமோ அல்லது ஜெப மாலை உருட்டவோ அவசியமில்லை. இறைவனோடு ஒன்றியிருக்க விழைவோர் இறைவனைப் பற்றி சரியாக தெரிந்திருப்பதோடு எண்ணம், சொல், செய லில் தூய்மையுடன் இருத்தல் அவசியமாகும்.

மிக நெருங்கிய உறவினரை ஞாபகப்படுத்த அல்லது அவர் நினைவிலேயே இருக்க மந்திரமோ, ஜெபமோ, மூச் சுப் பயிற்சியோ, ஜெப மாலை உருட்டவோ தேவையில்லை

என்பது அறிந்ததே. நெருங்கிய உறவினரின் உருவம் மனக் கண் முன் எப்போதும் இருந்து, அவரின் மேல் உள்ள அன் பின் காரணத்தால் அவரின் நினைவாகவே இருக்கக் காண் கிறோம். இப்படி அன்பில் கட் டுண்டு போதலே மூல மந்திர மாகும். சிறு குழந்தை கூட தன் தாய் தந்தையை ஞாபகத் தில் கொள்ள அவர்களின் உருவப் படத்தைப் பார்த்தோ அல்லது ஒரு இடத்தில் உட்கார்ந்தவாறோ ஞாபகப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. அதுபோல ஆன்மாக்களாகிய நமக்கு மிக மிக அன்பிற்குரிய தந்தையானவரும், மிக மிக நெருங்கிய உறவினரானவரும், நம் பாவங்களைப் போக்கும் ஒரே ஒருவரும், நம்மை மாயையின் பிடியிலிருந்து விடுவித்து பேரானந்தத்தை வழங்குபவருமான இறைவனுடன் தியா னம் செய்வது எப்படி என்ற கேள்விக்கே இடமில்லை. அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் அடைய விரும்பும் எவருடைய மனமும் அவைகளை நல்கும் இறைவன் பால் தானாகவே செல்லும். அவர் தியானம் செய்யும் விதிமுறை என்ன என்று கேட்பதில்லை. இறைவனின் தெய்வீகப் பெயர், அவரது இருப்பிடம் முதலியனவற்றை அறிந்திராத தால் அவரை பற்றிய சிந்தனையில் மூழ்க முடியவில்லை. வழி தவறிய பிரயாணி போல அவன் மனம் அலைகிறது. இருட்டில் விளையாடுவது போல அவன் மனம் தட்டுத் தடுமாறுகிறது. ஏற்கெனவே இறைவனின் பெயர், உருவம், இருப்பிடம் முதலியன பற்றித்தெளிவாக இங்கு கூறியுள்ள தால் தியானம் செய்ய விருப்பமுடையோர் தன் மனதை ஒரு நிலைப் படுத்தவும், அவர் அன்பு நினைவிலேயே எல் லாச் செயல்களிலும் ஈடுபடுவதும் சுலபமாகிறது.

இருப்பினும் யோக அக்னியை வளர்த்து தன் விகார சமஸ்காரத்தை எரிக்கவும், அசுர சுபாவத்தை மாற்றவும், தவறான செய்கைகளால் ஏற்பட்ட பந்தனங்களை அறுத் தெரியவும், தியானத்தில் மூழ்குவதற்கும் யோகப் பயிற்சிக் கான வழிமுறைகளை சுருக்கமாக இங்கே தருகிறோம். இந்த விதிகளைப் பின்பற்றுவதால் ஆன்மா பரமாத்மாவுடன் எண்ணங்களால் இணைந்து அருளைப் பெறுவது விரைவில் நிறைவேறும்.

மனதை ஒன்றின் மேல் இருத்தி ஒரு நிலையில் லயித்திருப்பதும் அல்லது எண்ணங்கள் அற்ற நிலையில் இருப்பதும் தியானமாகாது என்பதை தியான முறையை அறியுமுன் தெள்ளத் தெளிவாக அறிதல் வேண்டும். உண்மையான தியானத்திலிருக்க உலகாயதப் பொருட்கள், உற்றார், உறவினர் மற்றும் தன் உடல் போன்றவற்றில் மனம் செல்லவிடாமல், இறை உணர்வில் மட்டும் நிலை கொண்டிருத்தல் அவசியமாகிறது. இறைவனின் அனுபவத்தில் லயித்து மனம் முழுமையாக ஒருநிலைப்பட இறைவனைப் பற்றிய எண்ணங்களை மனம் ஏற்கச் செய்ய வேண்டும். இதனால் மனம் உலகாயதங்களைப் பற்றிய சிந்தனைகளைத் தவிர்க்க இயலும், இறைவனைப் பற்றியும் அவர் கூறிய உண்மைகளைப் பற்றியும் சிந்தனை செய்யச் செய்ய ஆழ்ந்த தியான நிலையை ஆன்மா எய்துகிறது. இந்த ஆழ்ந்த நிலையில் இறை அனுபவம் கிட்டுகிறது. அந்நிலையில் இறைவனைப் பற்றிய எண்ணங்களை எழச் செய்ய வேண்டிய அவசியம் கூட தவிர்க்கப்படுகிறது.

யோகப் பயிற்சி - செய்முறை

இவ்வுலகில் உள்ள நடைமுறைகளையே உதாரணமாக கொண்டு தியானம் பயிலும் முறையைக் காண்போம்:

சூரியனை நினைக்க வேண்டுமென்று வைத்துக் கொள்வோம். சூரிய மண்டலத்தின் மேல் மனமும் புத்தியும் செல்கிறது. ஆகாயத்தின் உச்சியில் சூரியன் அதிக பிரகாசமாக விளங்குவதை உள் மனம் காண்கிறது. சூரியனின் உருவம், தன்மை, பயன் போன்ற விபரங்கள் தானாகவே மனதில் எழுகின்றன. சூரியனால் உலகம் அடையும் பலாபலன்களைப் பற்றியும் சிந்தனை செய்கிறது; இப்படி நினைவு கொள்வதில் சிரமம் எதுவும் இருப்பதில்லை.

சூரியனை நினைவு கூறுவது போன்ற இந்த சாதாரண உதாரணம் இராஜ யோகப் பயிற்சிக்கும் உதவியாக இருக்கக் கூடும். இறைவன் மிக மிகச் சிறிய நட்சத்திரம் போல், பிரகாசமான சுயம் ஒளி படைத்த அதி சூட்சும புள்ளியாக

விளங்குகிறார் என்று ஏற்கனவே கூறப்பட்டுள்ளது. ஆயிரம் சூரியனின் ஒளியை விட பிரகாசமானவர் அவர். இந்த பிரகாசமோ தெய்வீகப் பொன் நிறம் கலந்த இளஞ் சிவப்பாகும். அவரின் மேலானஇருப்பிடம் "பரந்தாமமாகும்." அது சூரிய மண்டலம், நட்சத்திர மண்டலம் மற்றும் பிரம்மாபுரி, விஷ்ணுபுரி, சங்கர்புரிகளுக்கும் அப்பாற்பட்டுள்ளது. அவர் இருக்கும் இடம் 'பிரம்மம்' என்றும் 'அகண்ட ஜோதி மகா தத்துவம்' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. அது மாறாத தன்மை கொண்ட உணர்விற்கு அப்பாற்பட்ட பொன் நிறம் கலந்த சிவப்பு ஒளியாலானது (செம்பொன்னம்பலம்) அவருடைய தெயவீகப் பெயர் சிவம். அவரே இவ்வுலகிலுள்ள யாவருக்கும் நன்மை•பயப்பவர் அவரே ஞானக் கடலாகவும், சாந்திக் கடலாகவும், அருட் கடலாகவும், அன்புக் கடலாகவும், எல்லாம்வல்லவராகவும், எல்லோருக்கும் பிரபுவாகவும் விளங்குகிறார். அவரே மனித இன வளர்ச்சியை விளக்கும் கல்ப மரத்தின் அழியா வித்தாவார். அவரே முக்தியையும் ஜீவன் முக்தியையும் அளிப்பவர். மேலும் அவரே நமக்குத் தந்தையாகவும், ஆசானாகவும், சத்குருவாகவும் விளங்குகிறார். இவ்வுலக நாடகம் (சிருஷ்டி) எப்படி சுழலுகிறது என போதிக்கிறார். மிகவும் அன்பிற்குரியவரும், எல்லாம் வல்லவரும், கர்மாதீத் நிலையில் உள்ளவரும், அசரீரியானவருமான தந்தை சிவனின் சிந்தனையில் மூழ்கும் போது மேற்கூறியனவற்றை மனதில் நினைத்தல் வேண்டும்.

இப்படி எண்ணுவதால் அவருடைய திவ்ய குணங்களும் அவரின் சிறப்பு மிக்க செயல்களும் தானாக நினைவுக்கு வரும். இப்படி சிந்தனையில் இருக்கும் போது ஆன்மா தன் சுயத் தூய்மை தன்மையை உணரும். உடல் உணர்வுகளிலிருந்தும், பந்தனங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு இலேசாக இருப்பது அனுபவமாகும். ஆன்மீக விதிப்படி யார் தன் முழு மனதால் அசரீரியான இறைவனை நினைவு செய்கிறாரோ, அவர் பருப்பொருளான உடல் உணர்வை மறந்து ஆன்ம உணர்வு எய்தியவராவார்.

நிலையாகவும், அன்பாகவும் மேற்கூறியவாறு இறைவ னின் நினைவில் மூழ்கி இருந்தால், புத்தியானது அழியக் கூடியதும், விகார குணம் நிறைந்ததுமான உலகாயத எண்ணங் களினின்று விடுபட்டுஇறை உணர்வில் லயித்திருக்கும்; அத் தந்தையின் அரவணைப்பை அனுபவிக்கும்.

அதிமேலான தியானம்

இதுகாறும் விளக்கப்பட்டவைகளை மனதிற் கொண்டு கீழ்க் கண்டவாறு சிந்தித்து தியானம் பயில வேண்டும்:

"நான் ஆன்மா. சைதன்ய உணர்வுள்ள (Conscient) தெய் வீகப் புள்ளி. அழியா ஒளியும் சக்தியும் படைத்தவன். நான் இவ்வுடலினின்றும் அப்பாற்பட்டவன். என் இயற்கையான சுபாவம் சாந்தமும், தூய்மையும் நிறைந்தது.

நான் ஆதியில் கர்ம பந்தனமில்லாதவன். இது போன்ற எண்ணங்களில் இருந்து கொண்டே மனதை செம்பொன் நிறமானதும் மிகுந்த ஒளி மிக்கதுமான பிரம்ம தத்துவத் திற்கு திருப்ப வேண்டும். பிரம்ம தத்துவத்தை, பிரம்ம லோகம் எனவும், பிரம்மன் (ஆத்மா) இருக்கும் அதிமேலான இடம் என்றும், ஆன்ம லோகம் என்றும் கூறலாம். சூட்சும லோகத்திற்கு மிக தூரத்தில் உள்ள இடம் இது என்ற எண் ணம் கொண்டு மேலும் இந்த ஒளிமயமான இடம்தான் என் (ஆன்மாவின்.) சொந்த வீடு; ஆதியில் இங்குதான் நான் இருந்தேன்; இதுவே என் இனிமையான வீடு; இங்கி ருந்துதான் ஆசரீரியான நான் இந்த பூமியாகிய நாடக மேடைக்கு எனது பாகத்தை ஏற்று நடிக்க வந்துள்ளேன்; ஆடைகளை மாற்றி நடிப்பது போல பல உடல்களை ஏற்று பல் பாகங்களில் நடித்துள்ளேன்; இப்போது நான் என் இயற்கைக் குணங்களான தூய்மை, அமைதியினை அடைய வேண்டும். ஆன்மாவாகிய நான் உடலிலிருந்து மாறுபட்டவன். ஆன்மாவின் சொந்த குணமான நிர் மலமான சாந்தி நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும் எனவும் எண்ணுதல் வேண்டும்.

இப்படியாக் எண்ணங்களை ஓட விட்டு மனம் ஆன்மாக்களின் வீடாகிய பிரம்ம லோகத்திற்கு பறந்து செல்ல வேண்டும். தெய்வீக ஒளிப் புள்ளியாகவும் சகல சக்திகளையும் உடைய இறைவன், தந்தை சிவன் பிரம்ம லோகத்தில் இருக்கிறார், அவர் மேல் சிந்தனைகளைச் செலுத்தி "இறைவன், சிவன் என் மேலான அன்பிற்குரிய தந்தை. ஒளிமயமான அவரே எனக்கு நிலையான சாந்தியும், சுகமுமுள்ள சொர்க்கத்திற்கு அதிபதியாகும்படி அருள்பவர். இனிமையான தந்தையிடம் அன்பால் கட்டுண்டு அவரிடமிருந்து விலை மதிப்பற்ற ஞானத்தை அடைவதால் நான் மிகவும் அதிர்ஷ்டசாலியாகிறேன். தியானம் அல்லது யோகம் என்னும் 'இறை நினைவு சக்தியால்' நான் தூய்மை அடைவதால் மிகவும் பாக்கியசாலியாவேன். இறைவனிடத்து முழு ஆன்மீக சம்மந்தங்களை கொண்டுள்ளேன். அவரே எனது மேலான தாய் தந்தை, நல்லாசிரியன். எனது மேலான வழிகாட்டி, இணை பிரியா உற்ற தோழனுமாவார். மாயையின் பிடியிலிருந்து முற்றிலுமாக என்னை விடுவித்து எனக்குச் சிறந்த ஆன்மீக நன்மையளிப்பவராவார். "மூன்று உலகங்களுக்கும் அதிபதியானவரும் முழுமையான சாந்தியை அருள்பவருமானதந்தைக்கு நான் நிரந்தரமான குழந்தை என அறியும் போது ஆனந்தப் பரவசமேற்படுகிறது. என் பிறப்புரிமையாகிய முக்தி, ஜீவன் முக்தி அளிப்பவர். நிரந்தர விடுதலை இறைவனிடமிருந்தே பெறுகின்றேன். தெய்வீக ஞானம் மூன்று காலத்தையும் அறிந்த இறைவனிடமிருந்தே கிட்டுகிறது எனவும், எனது ஞானக் கண் திறக்கப் பட்டுள்ளது எனவும் உணரும் போது எனது மகிழ்ச்சி எல்லையற்றதாகி விடுகிறது."

இதுகாறும் கூறப்பட்ட சிந்தனைகளை மனதிற்கு ஏணியைப் போல உபயோகித்து ஆன்மீக அனுபவத்தின் உச்சிக் கட்டத்தை எய்திஇறைவனின் அருளில் மூழ்குங்கள்.

இப்பயிற்சியால் மனம் இவ்வுலக பொருட்கள் அனைத்தினின்றும் விலகி இறைவனிடத்தில் மட்டும் ஒரே நிலையில் இருக்கும் உணர்வு ஏற்படுகிறது. இந்த நிலை இனிமை

யாகவும், புத்துணர்ச்சியூட்டுவதாகவும் இருக்கும். இப்படி இருக்கையில் இறைவன் சிவனிடமிருந்து ஒளியும், சக்தியும் தனக்குள் இறங்குவதை உணர்வதோடு தன் மூலம் உலகெங்கிலும் பரவி இயற்கைத் தத்துவங்கள் கூட தூய்மை அடைவதை உணர முடியும். தான் ஒளிப் புள்ளியாகவும் சக்தியின் இருப்பிடமாகவும் அனுபவிப்பதோடு, ரம்மியமான அமைதியையும், பற்றற்ற லேசான தன்மையையும் மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்று அனுபவிப்பீர்களாக. இறைவனிடமிருந்து வரும் ஒளிக் கதிரை மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்று அவரின் அன்பில் ஆழ்ந்திருங்கள். அவரின் எல்லையற்ற அன்புப் பிடியில் மூழ்கி இருந்து, ஒரு நிலையாக ஆன்மீக போதையூட்டும் இனிய தந்தையின் நினைவில் திளைத்திடுக.

இதுபோன்ற இவ்வுலகு சம்மந்தப்படாத மிக உயர்ந்த உணர்வுகளிலிருந்து மனம் திரும்புமானால் மறுபடியும் இறைவனுக்கும் தனக்கும் உள்ள மெய்யான சம்மந்தம், அவரை பற்றி தான் அறிந்து கொண்டது, அவர் தந்த அறிவுரைகள் முதலியவற்றை சிந்தித்து திரும்பவும் இறை உணர்வில் நிலை நிறுத்துக. உதாரணமாக இவ்வுலகம், பிரயாணியான எனக்கு தங்குமிடம்தானே, எனது சொந்த வீடு ஆன்ம லோகமல்லவா! அந்த மிக மேலான பிரம்ம லோகம் எவ்வளவு சாந்தியானது, இனிமையானது என சிந்திக்கலாம். விகாரம் மலிந்த இந்த இரும்பு உலகம் (கலியுகம்) விரைவில் அழியக் கூடிய கட்டத்தில் உள்ளது. ஆகவே இவ்வுலக கவர்ச்சிக்குள்ளாக மாட்டேன். எந்த மனிதர் மேலும் எந்த பொருளின் மேலும் எனக்கு பற்றுதல் இல்லை. என் முழு அன்பையும் பற்றுதலையும் இறைவனிடத்தில் காண்பேன். அவர் என்னை பிரம்ம லோகத்திற்கு அழைத்துப் போகிறார். அங்கு நிரந்தர முழு அமைதி நிலவுகிறது. மேலும் என்னை முழு ஆனந்தமும் சுகமும் நிறைந்த சொர்க்கத்திற்கும் அழைத்துச் செல்கிறார். இந்த உலக நாடகத்தில் என் முழு பாகத்தையும் நடித்து முடித்திருக்கிறேன். இந்த கடைசி 84-வது பிறவியில் இறைவனுடன் சேர்ந்து நடித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். இறைவனாகிய

தந்தை சிவன் மிக தாராளமாக வழங்கும் வள்ளல். எல்லோரும் அடைய விரும்பும் தெய்வீக ஞானத்தையும் இராஜ யோகக் கலையையும் எனக்கு பரிசாக அருளியவர். என்னருமைத் தந்தை சிவனே உண்மையில் எனக்கு அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் வழங்குவதோடு உலகத்தவர் அனைவருக்கும் ஆன்மீகப் புத்துணர்ச்சியை நல்குபவர். என்னை விகாரங்களின் பிடிகளிலிருந்து மீட்டு 21 பிறவிகளுக்கு சொர்க்க பிராப்தியைப் பிறப்புரிமையாகப் பெறும் தகுதி பெறச் செய்கிறார். இப்படி தங்களின் மிக மிக மேலான காரியங்களுக்கு நான் எவ்வளவு கடன் பட்டுள்ளேன்! திரும்பிக் கடனைத் தீர்க்கும் வழி காண்கிலேன். மிக மேலான இடத்தில் இருக்கும் என் அன்புத் தந்தையே! நான் இனி பாவச் செயல்கள் எதுவும் செய்ய மாட்டேன் என உறுதி கூறுகிறேன்... இப்படியாக சிந்தித்து தியானம் பயின்றால் ஆழ்ந்த அமைதியையும், சக்தியையும், அன்பையும் அனுபவிக்க இயலும். ஆன்மா இறை அருளால் ஆட்கொள்ளப்படுவதை உணரலாம். மேலும் ஆன்மா தெய்வீக ஒளிப் புள்ளி நிலையிலிருந்து தெய்வீக சக்தியினை எய்துகிறது.

தியானத்தால் உடனடியாக ஏற்படும் மாற்றங்கள்

இவ்வாறு தியானப் பயிற்சி செய்வதால் மனதில் நிலையான மாற்றம் ஏற்படுகிறது. தான் உடலிலிருந்து விடுபட்டு இலேசாக இருக்கும் அனுபவம் கிட்டுகிறது. இதுவரை அனுபவித்தறியா ஆனந்தம் ஏற்படுகிறது. சக்தி முழுவதும் நிரம்பப் பெற்றவனாக உணர முடிகிறது. இறைவனின் நினைவு என்னும் அமிர்தத்தை உண்டு போதை கொண்டவராவர். தானே ஒளிப் பிழம்பாக நடமாடும் அனுபவம் எய்துவர். உள் மனம் மற்றவர் மேல் இரக்கம், அனுதாபம், அன்பு கொள்ளும். தியானத்தின் உச்ச கட்டத்தில் ஏற்படும் அருளும், இலேசான தன்மையும் தன்னை அந்நிலையை திரும்பத் திரும்ப அனுபவிக்க ஊக்குவிக்கும். நடக்கும் போதும், பேசும் போதும், மற்ற காரியங்கள் செய்யும்

போதும், கால் பூமியில் படாது பறப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். அகக் கண் புது பொன் உலகையே கண்டு மூழ்கித் திளைக்கும். மனம் அப்புது உலகை அடையவே உறுதி கொள்ளும். உணர்வுகள் மேலோங்கியதாக சதா இருக்கும். இறைவனின் அன்பிற்கும் அருளுக்கும் உரியவன் எனக் கரு தும் உற்சாகம் கரை புரண்டோடும். களைப்பே தெரியாது. பேரிழப்பு, குற்றச்சாட்டு, விபத்து போன்றவை மனதிற்கு துக்கம் விளைவிக்காது. தான் அனுபவிக்கும் பேரானந்தத் திலேயே மிதக்கத் தோன்றும். கீழிறங்கி வர மனமிராது. பிரம்ம லோகத்தின் சமீபத்தில் ஈர்க்கப்படுவதாக உணர்வர். மேலும் லட்சியமான சொர்க்கப் பிராப்தி நெருங்கிவரு வதையும் உணர்வர். பழைய தீய சுபாவங்கள் நீங்குவதை யும், பதிலாக தூய்மையான தெய்வீகக் குணங்கள் நிரம்பு வதையும் உணர்வர். இப்படியாக தன்னை அருளால் ஆட் கொண்டவராகக் (Blissful) கருதுவர். மேலும் மேலும் யோக அப்பியாசம் செய்ய திட விருப்பமும் ஆர்வமும் கொள் வர். சுருங்கக் கூறின் முழு திருப்தி அடைந்தவராக, அருள் பாலிக்கப்பட்டவராக, என்றும் குறையா சக்தி நிரம்பியவ ராக மற்றும் பொறுமையின் கடலாக உணர்வர்.

தியானம் பயிலுவோருக்காக பொன்னான கோட்பாடுகள்:

யோகம் பயிலுபவர் சில ஆன்மீக விதிகளைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டியது மிக அவசியம். மிக முக்கியமான முத லான விதி பிரம்மச்சரியத்தை முழுமையாகக் கடைபிடித் தல். எண்ணம், சொல், செயல் தூய்மையாகவும், அஹிம் சையாகவும் இருத்தல் வேண்டும். பிரம்மச்சரியம் கடைப் பிடிக்காதவரை தியான அனுபவம் ஏற்படாது. ஏனெனில் தியானமும் காமும் நேர் எதிரானவை. தூய்மை தேவ உணர்வின் பிறப்பிடம், மிருக இச்சை கொண்ட கண் பார்வை, சிற்றின்ப எண்ணங்களைக் கொண்ட குற்றமுடைய மனம் ஆகியவை இறை உணர்வை மறக்கச் செய்து அஞ் ஞான இருட்டில் தள்ளுகின்றன. யோகமோ ஆன்ம உணர்

வின் அடிப்படையில் ஏற்படுவது, குற்றமற்ற பார்வையால் நிலைக்கப்படுவது, மேலும் யோகம் இறையன்பால் நிரம்பி வழியும் மனதில் பிறப்பதாகும்.

காமம் நரகத்தின் வாயிலாக விளங்குகிறது. எனவே முழு தூய்மையைக் கடைப்பிடிப்பேன் என உறுதிமொழி ஏற்று மனப்பூர்வமாக உறுதியுடன் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். இதனால் ஆன்மா தன் தூய்மைத் தன்மையை அடைந்து தியானத்தில் உயர்ந்த நிலையான கட்டத்தை அனுபவிக்கிறது. அதன் மூலம் இறைவனிடத்திலிருந்து மேலும் சக்தி அடைந்து மற்ற தீய விகார குணங்களை விரட்டி அடிப்பதற்கான மனோபலத்தைப் பெறுகிறது.

பிரம்மச்சரியம், தூய்மையான எண்ணம், சொல், செயல் இவற்றுடன் தூய்மையான உணவும் அவசியமாகும். "எப்படி அன்னமோ அப்படி மனம்" என கூறுவதுண்டு. மனிதன் உண்ணும் ஆகாரம் அவனது மனதை மிகவும் பாதிக்கிறது. ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் உணவையே உண்பது நல்ல யோகியின் பழக்கம். சாத்வீக குணத்தை நல்கும் சரியான உணவையே உண்ண வேண்டும். உண்ணும் உணவு அசுத்த எண்ணங்களையோ, மிருக இச்சையைத் தூண்டுவதாகவோ, மூர்க்க குணங்களை வளர்ப்பதாகவோ இருத்தலாகாது. சரியான உணவு என்னவென்றால் நல்வழியிலேயே சம்பாதிக்கப்பட்டதும், பிரம்மச்சரிய விரதம் பூண்டவரது கையால் யோக நிலையிலிருந்து சமைக்கப்பட்டதேயாகும். இதனால் யோகத்தில் உயர் அனுபவம் எளிதாய் ஏற்படும்; மனம் மாசு படாது, அலை பாயாது. சரியான உணவு உண்பதால் நன்மைகளாவன: உண்மை எது எனக் கண்டறியும் தன்மை வளர்கிறது, மனம் அமைதியாக இருக்க உதவுகிறது, சுபாவம் இனிமையாகவும், புன்சிரிப்புடனும் விளங்கும். சோம்பல், மயக்கம் போன்றவை அணுகாது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக சுலபமாக இறைவனிடத்தில் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முடிகிறது.

மேற்கூறப்பட்ட விதிகளை கடைப்டிப்பதோடு இறை ஞானத்தை தினமும் வகுப்பிற்குச் சென்று கேட்க வேண்டும்.

உள்நோக்கு, திருப்தி, பொறுமை, பணிவுத் தன்மை, நேர்மை, கபடமற்ற தன்மை,திறந்த மனம் கொள்வது, பற்றற்ற தன்மை, சுறுசுறுப்பு மற்றும் சிரித்த முகம் ஆகிய தெய்வீக குணங்களை அடைய தீவிர முயற்சியும், கவனமும் கொள்ள வேண்டும். அரை மனதுடனோ, ஒரு நாளில் ஓரிரு தடவைகள் மட்டுமோ அப்பியாசிப்பது இராஜ யோக மில்லை. நிரந்தரமாக முடியாவிட்டாலும் பல தடவைகள் இந்த யோகம் செய்ய வேண்டும். மனதின் சிந்தனை ஓட்டம் எவ்வழியில் செல்கிறது எனபதில் மிகக் கவனமாக இருந்து திரும்பத் திரும்ப சோதித்து, எண்ணங்களை இறைவனின் நினைவுகளில் ஒன்றியிருக்கச் செய்தல் வேண்டும். உலகாய கடமைகளில் ஈடுபட்டுள்ள போதும் நினைவு இறைவனிடத் தில் இருக்க வேண்டும். காரியங்களில் ஈடுபட்டுள்ள நேரத் தில் இவ்வாறு அவ்வப்போது நமது எண்ண ஓட்டத்தை சீர்படுத்தாது விட்டு விட்டால் யோகம் செய்வதற்காக நாம் அமரும் போது மனம் லயிப்பதில்லை. ஆகவே மனம் உலகாய விஷயங்களில் ஈடுபட்டிருந்தாலும், உள்மனம் இறைவனிடத்திலேயே இருக்கச் செய்வதிலும் கவனம் கொள்ள வேண்டும்.

இறைவன் அருளும் இராஜ யோகத்தின் நன்மைகள்

இந்த யோகப் பயிற்சியால் பலதரப்பட்ட, விதவித மான நற்பயன்களை அடையலாம். உண்மையில் இராஜ யோகம் பயிலுவதால் இவ்வுலகில் அடையத் தக்க அனைத் தும் தானாகவே வந்து கிட்டுகின்றன. இதை அப்பயிற்சி யின் வெகுமதி என்றே கூற வேண்டும். இருப்பினும் அப் பயன்களில் ஒருசிலவற்றை கீழ்க்கண்டவாறு வகைப்படுத்த லாம்.

மன பாரம் (Tension) இனி இல்லை

அருட்கடலான இறைவனிடம் புத்தியால் ஒன்றி இருப் பதால் இராஜ யோகம் பயிலுபவர் அதீந்திரிய (இந்திரி

யங்களுக்கு அப்பாற்பட்ட) சுகத்தில் ஊஞ்சலாடுவார். இந்த சுகம் உலகத்திலுள்ள சுகங்கள் அனைத்தினின்றும் மாறுபட்ட, மேலான ஆன்மீக சுகமாகும். நரம்பு மண்டலத்திற்கு ஓய்வு கிடைக்கிறது. மனம் அமைதி எய்தி, அமிர்தத்தை உண்டு போதை கொண்டு அதிலேயே திளைத்து வாழ்க்கையின் நோக்கம் நிறைவேறி விட்டதாக உணர்வர். மன பாரத்தினின்றும், நரம்பு மண்டல பாதிப்பிலிருந்தும் முழுமையாக விடுபடுவர். இறைவனை நினைக்கும் போதெல்லாம் அமிர்தத்தை குடிப்பதால், உற்சாகம் பெற வேறு எந்தவித பானமும் உட்கொள்ளத் தேவைப்படுவதில்லை.

தெய்வீக குணங்களைப் பெறுவது:

இராஜ யோகம் பயிலுபவர் தெய்வீக குணங்கள் எவை எனக் கண்டு கொள்ளும் சக்தி பெறுகிறார். அவர் மனம் கிடைத்தற்கரிய நற்குண்ங்களை எய்த ஆர்வம் கொள்கிறது. வாழ்க்கையின் நோக்கமும் அடிப்படையும் புரிந்து வாழும் தன்மையில் நல் மாற்றங்களை எய்துகின்றனர். குடும்பம் அல்லது சமுதாய நிகழ்ச்சிகளில் தீவிர பங்கேற்றாலும் அதன் விளைவுகளில் தான் கட்டுண்டு போகாமல் விலகியிருக்க முடியும். எச்சூழ்நிலையிலும் தன் நிலை மாறாது இருக்கின்றனர். கர்மங்களின் கணக்கு அவரை கலங்க வைப்பதில்லை. மாறாக மற்றவருடன் கலந்து ஒத்துழைத்து அவர் தம் கவலைகளைப் போக்க உதவுவதை பெரும் பேராகக் கருதி மகிழ்வுறுகிறார். சுருக்கென தைப்பது போல இகழப்பட்டாலும் அல்லது புகழப்பட்டாலும் அவர் பாதிக்கப்படுவதில்லை. தன்னுள் ஆழ்ந்த அமைதியும் ஒத்துப் போகும் தன்மையும் நிலவுவதை உணர்கிறார். இனிமையும் அன்பும் கலந்த சுபாவத்தை வளர்க்கிறார். குளுமையான குற்றமற்ற பார்வையும், நிரந்தரபுன்சிரிப்புடனும் விளங்குகிறார். மாசு மறுவற்ற மனமுடையவராயும், நேர்மைக்கு எடுத்துக்காட்டாகவும் விளங்குகிறார். பற்றற்ற தன்மை, பணிவு, சமநோக்கு, இனிமை, நேர்மை, தூய்மை போன்ற தெய்வீக குணங்களை அடைவதோடு

ஆன்மாக்கள் அனைத்தும் பல பிறவிகள் எடுத்து பலவித மான செய்கைகளினால் ஏற்பட்ட குணம், சுபாவங்களின் அடிப்படையில் இப்பிறவியில் நடிக்கின்றன என்ற உணர்வு உள்ளதால் அவர்களோடு தான் நடிக்கும் போது மிகவும் சகிப்புத் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ள முடிகிறது. தன் னிடம் மிகக் குறுகிய காலத்தில் நற்பழக்க வழக்கங்களை யும், தெய்வீக குணங்களும் வளர்வதைக் கண்டு மனம் ஆரோக்கியமும், எல்லையில்லா ஆனந்தமும் எய்துகிறது. முழு திருப்தியும், தன்னம்பிக்கையும் பெறுகிறார். ஆகவே பயம், நம்பிக்கையிழப்பு, கவலை, மனப் போராட்டங்கள் போன்றவை அவரை அணுகுவது கூட இல்லை. ஏனெனில் அவரது எண்ணங்களோ உயரியவை; தேவையோ மிகக் குறைவு. தன்னை வழி நடத்தும் இறைவனைப் பற்றியே சதா சிந்திப்பதால் மனத் தெளிவும், உத்வேகமும் மற்றும் சக்தியையும் பெற்று வாழ்வாங்கு வாழ்வார்.

தியானத்தினால் ஆத்ம தூய்மை

தியானம், புத்தியால் இறைவனோடு இணைந்திருப் பது; மேலும் இறைவனிடம் ஆன்மீக தோழமையுடன் இருக்கச் செய்வது. ஆகவே இந்த தெய்வீக தொடர்பால் ஆன்மா தூய்மையும், ஆன்மீக தன்மையும் பெறுகிறது. தூய்மையிலும் தூய்மையான இறைவனின் நட்பு புனிதத் தன்மை பெறச் செய்கிறது. பழைய பழக்க வழக்க குண சுபாவங்கள், எப்போதோ ஒரு சமயம் தோன்றினாலும், நாளடைவில் புத்தி இறைவனிடத்தில் இணைந்திருப்பதால் மறைந்து போகும். இதனால் பகுத்தறியும் சக்தி வெகுவாக வளர்கிறது. நற்செயல்களைச் செய்வது சுலபமாகிறது. மொத்தத்தில் மனிதனின் புத்தி யோகத்தால் அதாவது புத்தி இறைவனோடு இணைந்திருப்பதால் காம, குரோத, லோப, மோக, அகங்காரம் மற்றும் இதுபோன்ற பிற தீய குணங்கள் மீதும் வெற்றி கொள்ளச் செய்கிறது. இறைவ னோடு இணைந்து செயல்படுவர். கவர்ச்சியினால் ஈர்கபடு வதோ, மனம் காம இச்சை கொள்வதோ, மதமாச்சர்யம்

கொள்வதோ இல்லை. கடைசியில் விகாரம் முற்றிலுமாக விலகுகிறது. எனவே யோகி இறைவனின் உற்ற நண்பனாக வும், தீயவைகளின் பரம எதிரியுமாக மாறுகிறார். யோக அக்கினி மிக சக்தி வாய்ந்ததாகையால் ஆழப் படிந்த தீய சுபாவங்களின் வேர் அறுக்கப்பட்டு எரிக்கப்படுகிறது. இருந்த இடம் தெரியாததாகி ஆன்மா பிரகாசமுற்று ஜொலிக்கிறது.

தியானம் மனிதனை சுறுசுறுப்புடனும், திறமையுடனும் மற்றும் கவனமாகவும் இருக்கச் செய்கிறது.

தியான பயிற்சி செய்யும் யோகியானவர் தன் உடலை மறந்து அதனின்றும் விலகும் உணர்வடைவதால் களைப் படைவதில்லை. மனம் சுலபமாக விரைவாக ஒருநிலைப் படுவதால் திறமை வெகுவாக கூடுகிறது. மேலும் அவரது மனம் கவலை, பொறாமை மற்றும் இவ்வுலக பந்தனங்களி லிருந்து விடுபடுகிறது. எனவே அவர் சுறுசுறுப்போடும் துல்லியமாகவும் செயல்படுகிறார். ஒரு நீண்ட கண்ணோட் டத்துடன் திட்டமிட்டு, செயலில் மனோதிடத்துடன் இறங்குகிறார். ஆகவே வெற்றியே அடைகிறார். தோல்வி யைக் கண்டு கலங்குவதுமில்லை. பொறுமை இழப்ப தில்லை. தன்னம்பிக்கையுடன் இருப்பதால் பயமறியார். எல்லோருடனும் சிநேக மனப்பான்மையுடன் பழகுவர். தன் கடமைகளை சரிவரச் செய்ய இவர் வளர்க்கும் மேலான குணங்கள் உதவுகின்றன.

தியானத்தால் சமுதாயத்திற்கு ஏற்படும் பலன்

தியானம் பயிலுபவர், மற்றவரும் ஆன்மாக்களே என்ற கண்ணோட்டத்தில் காண்பதால் சமுதாயத்தின் நன்மைக்கு பேருதவியாக விளங்குகிறார். எல்லா ஆத்மாக்களும் இறை வனுடைய குழந்தைகள் எனக் கருதுவதால் தன் உற்ற சகோ தரராகவே கருதுகிறார். ஜாதி, மதம், நிறம் போன்ற கட்டுக் குள் வருவதில்லை. ஆன்ம தர்மமே அவர் தர்மம்.அதாவது,

தூய்மையும், அமைதியும், மதத்தாலும், கொள்கையாலும், மொழியாலும், ஏற்பட்ட பாகு பாட்டிலும், இன மாறு பாட்டிலும் இராஜயோகிக்கு வெறுப்பு ஏற்படுவதில்லை. ஆகவே இராஜயோகிகள்தான் உண்மையான தேச ஒற்று மைக்கும் உலக சகோதரத்துவத்துக்கும் எடுத்துக்காட்டாக விளங்க முடியும்.

இராஜ யோகி மற்றவரை காணும் போது காணப்படு பவரின் புருவ மத்தியில் இருக்கும் ஆன்மாவைக் காணும் பழக்கத்தை மேற்கொள்வதால் அவரின் உடல் அழகில் மயங்குவதோ, அழகற்ற தன்மையால் வெறுப்படைவதோ கிடையாது. இராஜ யோகியின் மனம் ஆன்ம உணர்வில் இருப்பதால் கண் காமப் பார்வை கொள்வதில்லை. மாசு படாத பார்வையாளராக விளங்குகிறார். இராஜயோகியின் இப்பழக்கத்தால் முழு பிரம்மச்சரியத்துடனும், தூய்மை யுடனும் அவர் வாழ முடிகிறது. எனவே இராஜயோக தூய்மை வாழ்க்கையே முழுமையான குடும்ப கட்டுப்பாட் டிற்கு பயனுள்ளதாகும். ஜனத்தொகை பெருக்கத்தால் உண் டாகும் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காண இராஜ யோகிகள் மிகுந்த உதவியாளர்களாய் உள்ளனர் என்றால் அது மிகையாகாது.

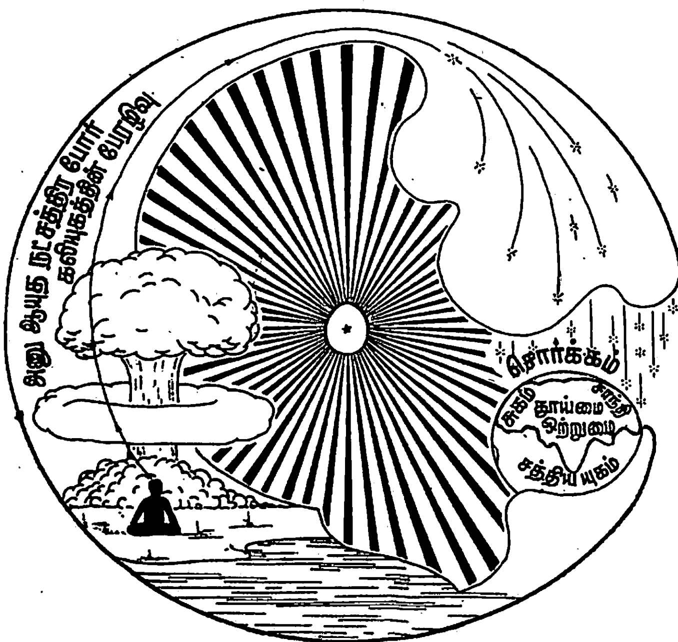
இதுபோல கட்டுபாடு இன்மை, லஞ்சம், கலப்படம் போன்ற சமுதாயக் கேடுகளை, இராஜ யோகம் கற்பித்து முற்றிலுமாக ஒழிக்கலாம். ஏனெனில் இராஜ யோக வாழ்க்கை முறை மக்கள் நேர்மையுடனும், பணிவுத் தன்மையுடனும் வாழ வழி வகுக்கிறது. மேலும் சகோதர மனப்பான்மை வளர்ந்து தீங்கு விளைவிக்கும் தன்மை விலகு வதற்கும் மற்றவர் மீதான பொறாமை,பேராசை,வெறுப்பு போன்றவற்றை அகற்றவும் செய்து மற்றவர் உரிமையில் தலையிடுவதையும் ஒழிக்கிறது. தன் எண்ணத்தாலும், வெளியாருடைய வலுக்கட்டாயத்திற்கும் உடன்படாது கருங்கல்லைப் போல உறுதி கொண்ட நற்குணவானாக விளங்குவர். சரியாகச் செயல் புரியவும், சுய கட்டுப்பாட் டுடன் மனித இனத்திற்கே கடமைப்பட்டுள்ளதாக இயங்க வும் தியானம் உதவுகிறது. தியானம், ஒருவனின் மனதிற்கும்

புத்திக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை நீக்கி அமைதி கொள்ளவும், எண்ணம், சொல், செயலில் மாறுபாடு எதுமின்றி ஒரே நிலையில் இருக்கவும் செய்கிறது.

தூய்மையாய் இரு! இராஜயோகியாய் இரு!
அமைதியும் அருளும் கிட்டும்!!



அணு ஆயுத, நட்சத்திர போரின் விளைவான பேரழிவிற்குப்பின்.....................



புதிய உலகம் பிறக்கிறது................

எதிர்ப்பக்க படத்தின் விளக்கம்

மனித குலத்தையே அழித்துவிடும் அணு ஆயுத நட்சத்திரப் போர் யுகம் தற்காலத்தில் அனைவரையும் பயமுறுத்தி வருகிறது. ஆனல் இப்பேரழிவே இருண்ட கலியுகத்தை முடித்து வைக்கும் கருவி என்பதை உணராமலிருப்பதே அணு ஆயுத அச்சுறுத்தலின் பயத்திற்கான காரணமாகும். மேலும் நாம் அழியாத ஆத்மா என்று உணராது, அழியக் கூடிய சரீரம் எனத் தவருக நம்பி, சரீரம், உலகம் சம்பந்தப் பட்ட விஷயங்களில் அதிக பற்றுடன் வாழ்வதே மரண பயத்திற்குக் காரணமாகும்.

மேலும் புதிய உலக ஸ்தாபனத்திற்கான சிரேஷ்ட காரியங்கள் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றன; பழைய உலகம் அதன் முடிவை நோக்கி வேகமாக நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. மேலும் உலகினர் தமது ஆன்ம தந்தையான பரமாத்மா சிவனையும், இந்த உலக நாடக சக்கரத்தின் ஆழ்ந்த ரகசியத்தையும் அறியாமலிருப்பதாலும் பயம் அவர்களை ஆட்கொண்டுள்ளது.

நம்மைப் பற்றிய, நம் தந்தையைப் பற்றிய, இந்த உலக நாடகத்தைப் பற்றிய 'ஞானம்' மட்டுமே நம்மை விடுவிக்க முடியும். எல்லாம் வல்ல இறைவனே தற்போது, இக்கலியுகத்தின் இறுதியில் பிரம்மாவின் மூலம் ஞானத்தை அளிக்கிருர். எனவேதான் "விளுடியில் முக்தி அளிக்க இறைவன் வருகிருர்" என்று கூறப்படுகிறது. மிக விரைவில் அந்த தூய்மை, சுகம், சாந்தி, ஒற்றுமை நிறைந்த உலகம் வர இருக்கிறது என்று உணர்ந்தால் ஆத்மாக்கள் அளவிலா ஆனந்தத்தை அடையும். அந்த புதிய உலக வாழ்வே 'ஜீவன் முக்தி' (Liberation) ஆகும்.

அப்புதிய உலகைப் படைப்பதிலும், அவ்வுலகிற்குச் செல்லவும், இராஜயோக தியானப் பயிற்சி மூலம் நீங்களும் முயற்சி செய்யலாமே!

தமிழக கிளை நிலையங்கள்

சென்னை-600 003
13, இரத்தன் பஜார் (2-ம் மாடி)
தொலைபேசி : 563520, 589950

சென்னை-600 034
10/1, வடக்கு மாட வீதி
நுங்கம்பாக்கம்

அரக்கோணம்-631 001
29, இராஜாஜி முதல் தெரு
இராஜாஜி நகர்

மதுரை-625 001
95, கீழவெளி வீதி
தொலைபேசி : 24778

திருச்சி-600 018
D-15, வடகிழக்கு எக்ஸ்டன்ஷன்,
தில்லை நகர்

காரைக்குடி
59, அருணாசல செட்டியார் வீதி

விருதுநகர்-620 001
33, மேலரத வீதி,

அருப்புக்கோட்டை
4, தங்கசாலைத் தெரு

இராஜபாளையம்
26, மீனாட்சி தியேட்டர் தெரு

கோவில்பட்டி
14, சிவன் கோயில் தெரு

திருநெல்வேலி ஜங்ஷன்-627 001
9-G, திலக் நகர், மதுரை ரோடு

தூத்துக்குடி-628 001
சிவன் கோயில் தெரு
(முதல் மாடி)
பாலகிருஷ்ணா தியேட்டர் எதிரில்

நாகர்கோவில்-629 001
10, வஞ்சி ஆதித்தன் புதுத் தெரு
முதல் மாடி, வடசேரி

உதகமண்டலம்-643 001
88, விக்டோரியா ஹால்
எட்டின்ஸ் ரோடு

கோயம்புத்தூர்-641 011
415, அழகேசன் ரோடு
சாயிபாபா காலனி,
தொலைபேசி : 40532

ஈரோடு-638 001
2, வடக்குப் பெருமாள் வீதி
(ஈஸ்வரன் கோயில் வீதி அருகில்)

திருப்பூர்-638 604
90, ஈஸ்வரன் கோயில் வீதி

சேலம்-636 009
5/161, அங்கம்மாள் காலனி
தொலைபேசி : 77435

தர்மபுரி-636 703
2, மாரியம்மன் கோவில் தெரு,
குமாரசாமிபேட்டை

கிருஷ்ணகிரி-635 705
160-D, பெங்களூர் ரோடு

திருவண்ணாமலை-606 602
'சிவாலயம்',
30 M/1, புதுகார் கானுத் தெரு

வேலூர்-630 021
14, நல்லெண்ணப் பிள்ளை
இரண்டாம் தெரு
கொசப்பேட்டை

திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.) 635 601
89, கச்சேரி தெரு

விழுப்புரம்
கஸ்தூரி இல்லம், முத்துவேல் நகர்

நெய்வேலி-607 801
D-2, வைர சாலை, 17-வது பிளாக்

கடலூர் டவுன்-607 002
38, சுப்பராய நகர் (முதல் மாடி)

சிதம்பரம்
69, வடக்கு வீதி

மயிலாடுதுறை-609 001
7, அய்யாரப்பர் தெற்கு வீதி

பேரானந்த அனுபவம்

பரமாத்மா

சிவன்

